



# Jungfrau Region



Wir drucken mit «der Zukunft zuliebe»:



Merkur Druck AG

# INHALT

## REISEPLANUNG

### KAPITEL 1 – DAS MÜSSEN WIR ERLEBEN

Top 5 zu verschiedenen Themen

S. 11

### KAPITEL 2 – HIER FAHREN WIR SKI

Skigebiete

S. 36

## REISEZIELE

### KAPITEL 3 – REISEZIELE AUF EINEN BLICK

Grindelwald

Lauterbrunnen

Wengen

Mürren

Haslital

S. 56

S. 57

S. 60

S. 62

S. 65

S. 68

## PRAKTISCH

### KAPITEL 4 – DAS MÜSSEN WIR WISSEN

Wichtige Informationen und Links

S. 72





# #DINIWÄLT

Ob auf der Piste, im Eisstadion, der Loipe oder einem Wanderweg. Ob beim Skifahren, Curlingspielen, Langlaufen oder einer Schneeschuhtour. Ob Entspannung total oder Adrenalin pur. Ob bei Tag oder in der Nacht. Ob für Kinder oder Erwachsene. Ob bei schönem Wetter oder wenn es stürmt. Die Jungfrau Region lebt von ihrer einzigartigen Vielfaltigkeit.

Winterwandern vor den Augen von Eiger, Mönch und Jungfrau. Mit dem First Glider und First Flyer auf Adrenalinjagd gehen. Big Pintenfritz, die längste Schlittelabfahrt der Welt, bezwingen. Mit dem Eiger Express fahren. Auf dem Alpen tower die Aussicht auf 401 Berggipfel geniessen. Langlaufen in Lauterbrunnen, dem Tal der 72 Wasserfälle. Auf dem Schilthorn auf den Spuren von James Bond wandeln. In den Skigebieten der Jungfrau Region von über 275 Pistenkilometern profitieren. Sich auf dem Männlichen wie ein König fühlen. Beim KrimiSpaß Jungfrau Region in die Rolle von Sherlock Holmes schlüpfen. Sich die Lauberhornabfahrt, die längste Weltcupstrecke der Welt, hinunterstürzen. Vom Jungfraujoch aus den Aletschgletscher, das grösste Eismeer der Alpen, bewundern. Die autofreien Orte Mürren, Gimmelwald und Wengen besuchen. Klettern im Indoor Seilpark Grindelwald. Sich bei einem Fondue kulinarisch verwöhnen lassen. Einen Wintertrail absolvieren. Einheimische Traditionen hautnah erleben. Und, und, und...

Auf den folgenden Seiten erfährst du viel Wissenswertes über die Jungfrau Region. Du kannst dir aus zahlreichen Angeboten deine eigene Welt zusammenstellen – und danach vor Ort entdecken.

Wir freuen uns auf dich!

Die Betriebszustände der Bahnen, der Status der Skipisten, Informationen über Events, das Wetter und die Reiseplanung, die Top-Attraktionen im Überblick, Webcams und Karten der Jungfrau Region, die neusten Spezialangebote: Das und vieles mehr erfährst du auf unserer Willkommenseite.

[jungfrauregion.swiss/willkommen](http://jungfrauregion.swiss/willkommen)





## HASLITAL

Ausgangspunkt für Ausflüge ins Rosenloui, zum Skifahren auf den Hasliberg oder zum Langlaufen ins Gadmental ist Meiringen. Hier hatte Sherlock Holmes seinen letzten Fall. Wortwörtlich. Im Haslital dreht sich vieles um den berühmten Meisterdetektiv.

## GRINDELWALD

Mit Grindelwald-Wengen und Grindelwald-First verfügt das Bergdorf über gleich zwei Skigebiete. Grindelwald ist zudem Ausgangspunkt für die Fahrt aufs Jungfraujoch und wird oft als Basisstation für die Besteigung der legendären Eiger-Nordwand genutzt.

## WENGEN

Was für eine Strecke! Das können wir von der schönen Zugfahrt behaupten, welche von Grindelwald über die Kleine Scheidegg nach Wengen führt. Oder aber von der berühmten Lauberhornabfahrt. Ihr verdankt das Dorf am Fuss der Jungfrau seine Berühmtheit. Schnell gefahren wird hier aber nur auf der Skipiste. Wengen ist autofrei.



## WENGEN MÜRREN

S. 62

S. 65

## LAUTERBRUNNEN

S. 60

### **MÜRREN**

Wengens Nachbar auf der gegenüberliegenden Talseite – und ein weiterer autofreier Ort in der Jungfrau Region. Der Bond-Film «Im Geheimdienst Ihrer Majestät» aus dem Jahr 1969 wurde hier gedreht. Der Erfolg des Films prägt bis heute das Dorf am Fuss des Schilthorns.

### **LAUTERBRUNNEN**

Von Wengen und Mürren blicken wir auf das Lauterbrunnental. 1911 war der damals 19-jährige J.R.R. Tolkien hier unterwegs. Kaum jemand weiss, dass er sich auf dieser Wanderung seine Inspirationen für die Landschaften von «Der Herr der Ringe» geholt hat. Und tatsächlich: Wer die Bücher und Verfilmungen kennt, fühlt sich im Lauterbrunnental immer mal wieder nach Mitteleuropa versetzt.



Alpen tower

Hasliberg

Meiringen

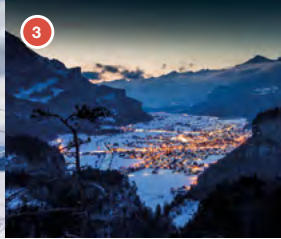
Reichenbachtal



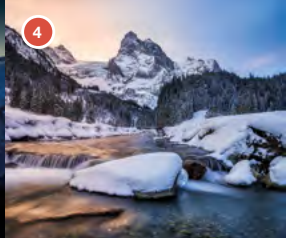
Jungfrauoch - Top of Europe



Männlichen - Royal Experience



Wengen



Lauterbrunnen





Eiger 3970 m 13026 ft    Mönch 4107 m 13475 ft    Jungfrau 4158 m 13638 ft

Jungfraujoch – Top of Europe  
3454 m 11333 ft

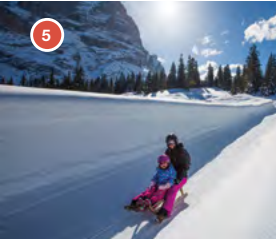


Grosse Scheidegg

First-Top of Adventure

Bussalp

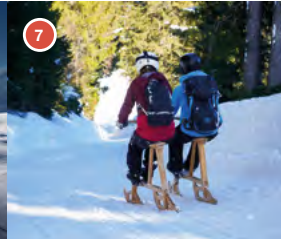
Grindelwald



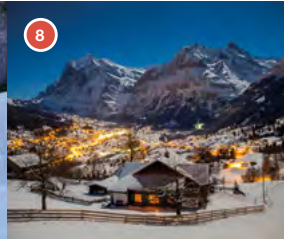
5



6



7



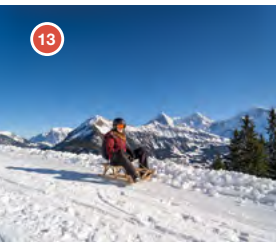
8

Isenfluh-Sulwald

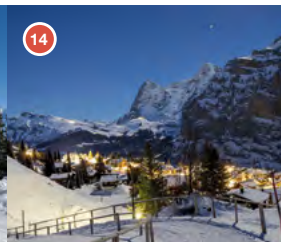
Mürren

Thrill Walk-Birg

Schilthorn-Piz Gloria



13



14



15



16



# KrimiSpass Jungfrau-Region

**BEIM DIGITALEN OUTDOOR-ABENTEUER «KRIMISPASS» KÖNNEN BEGEISTERTE HOBBY-DETEKTIVE IN DIE ROLLE EINER KOMMISSARIN ODER EINES KOMMISSARS SCHLÜPFEN UND IN DER JUNG-FRAU REGION EINEN KRIMINALFALL LÖSEN. DIE TEILNAHME AM SPIEL IST KOSTENLOS.**

## **DER FALL «FREDU STAUB»**

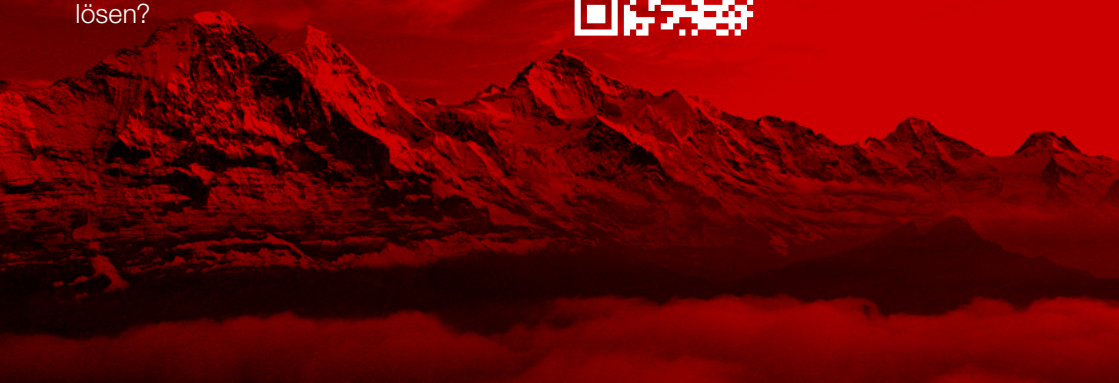
Anlässlich des 30-jährigen Firmenjubiläums verbringt die Staub & Sauger GmbH aus Thun ein verlängertes Wochenende in der Jungfrau Region. Am zweiten Tag verschwindet Gründer und Inhaber Fredu Staub spurlos. Die Suche beginnt. Mit dir in der Hauptrolle. Als Kommissar führst du die Ermittlungen. Auf deinem Smartphone wirst du zu verschiedenen Schauplätzen in der Jungfrau Region geführt. Die Vernehmungen der Verdächtigen, brisante Zeugenaussagen oder Aufnahmen von Überwachungskameras helfen dir, dem Geheimnis auf die Spur zu kommen. Gelingt es dir, das Rätsel zu lösen?

## **WEITERE FÄLLE**

Auf einem Waldparkplatz macht ein Förster eine schreckliche Entdeckung. In ihrer Wohnung wird eine Frau leblos aufgefunden. An einem abgelegenen Ort findet ein Spaziergänger eine Leiche. Ein Rennfahrer verunglückt tödlich. Noch viele weitere ungelöste Fälle warten auf dich. Auch in der Jungfrau Region. Jene in Meiringen und Grindelwald sind im Vergleich zum KrimiSpass Jungfrau Region jedoch schneller gelöst. Die Schauplätze sind allesamt zu Fuss erreichbar. Der perfekte Tagesausflug also, denn länger als einen halben Tag benötigst du nicht, um das Verbrechen aufzuklären.

## **ALLES WISSENSWERTE RUND UM DIE INTERAKTIVEN ERLEBNISKRIMIS GIBT ES HIER:**

[jungfrauregion.swiss/krimispass](http://jungfrauregion.swiss/krimispass)



# «DAS MÜSSEN WIR ERLEBEN»





# TOP 5 - AUSFLUGSZIELE



## 1 TOP OF EUROPE

Der Bahnhof auf dem Jungfrauoch ist mit 3454 m ü. M. der höchstgelegene Bahnhof Europas. Die Strecke führt durch einen sieben Kilometer langen Tunnel durch Eiger und Mönch. Am Ziel angekommen befinden wir uns inmitten einer Wunderwelt aus Eis, Schnee und Fels.

## 2 AUF DEN SPUREN VON JAMES BOND

1969 war das Schilthorn Drehort des James-Bond-Klassikers «Im Geheimdienst Ihrer Majestät». Das heutige 360°-Restaurant diente als Basis für den Bösewicht Blofeld und erhielt den Namen Piz Gloria – der bis heute geblieben ist.







### 3 BLICK AUF 401 BERGGIPFEL

Hoch über dem Haslital, auf 2250 m.ü.M., steht majestätisch der Alpen tower. Die 360-Grad-Panoramansicht ist einmalig. Von hier sehen wir bei gutem Wetter weit über die Berner Oberländer und Zentralschweizer Hochalpen hinaus.



### 4 KÖNIGLICH

Der Royal Walk führt uns von der Bergstation auf den Gipfel des Männlichen – zur Aussichtsplattform in Form einer Krone. Das Panorama auf das Dreigestirn Eiger, Mönch und Jungfrau ist schlicht... royal.








### 5 DEM EIGER GANZ NAH

Die Kleine Scheidegg liegt auf 2061 m ü. M., inmitten einer spektakulären Bergwelt. Die Aussicht auf die berühmt-berüchtigte Eigernordwand werden wir so schnell nicht vergessen.










# TOP 5 - WINTERWANDERN

## 1 KLEINE SCHEIDEGG – WENGEN

-  Mittel  2 h 30 min  
 0 hm  788 hm  
 6.9 km  
 Kleine Scheidegg  
 Wengen  
[jungfrauregion.swiss/scheideggwengen](http://jungfrauregion.swiss/scheideggwengen)








## 2 MÜRREN – SONNENBERG – ALLMENDHUBEL

-  Leicht  1 h  
 278 hm  7 hm  
 2.05 km  
 Mürren Dorf  
 Allmendhubel  
[jungfrauregion.swiss/sonnenberg](http://jungfrauregion.swiss/sonnenberg)



## 3 GSCHWANDTENMAD RUNDWANDERUNG

-  Leicht  1 h 45 min  
 146 hm  146 hm  
 6.4 km  
 Gschwandtenmad  
 Gschwandtenmad  
[jungfrauregion.swiss/gschwandtenmad](http://jungfrauregion.swiss/gschwandtenmad)



#### 4 BUSSALP – HOLZMATTEN – RASTHYSI – LOCHSTEINEN

 Leicht  1 h 15 min

 24 hm  401 hm

 4.48 km


 Bussalp

 Lochsteinen

[jungfrauregion.swiss/lochsteinen](http://jungfrauregion.swiss/lochsteinen)

#### 5 LAUTERBRUNNEN – STECHELBERG

 Leicht  1 h 45 min

 134 hm  20 hm

 6.79 km

 Bahnhof Lauterbrunnen

 Bushaltestelle Stechelberg

[jungfrauregion.swiss/stechelberg](http://jungfrauregion.swiss/stechelberg)





# TOP 5 - SCHLECHTWEETTER

Auch in der Jungfrau Region sind wir vor schlechtem Wetter und Niederschlag nicht gefeit. Das ist aber noch lange kein Grund zum Verzweifeln. Erstens sorgt dieser, wenn er denn in Form von Schnee ausfällt, für märchenhafte Winterlandschaften – und in der Folge wieder für perfekte Pistenverhältnisse. Und zweitens, wenn wir doch lieber ein Dach über dem Kopf haben, gibt es genug Orte, wo wir auch im Trockenen und bei Windstille unterhalten werden.

## 1 KLÖPPELSTUBE LAUTERBRUNNEN

Telefonnummer: +41 33 856 85 68

E-Mail: [info@lauterbrunnen.swiss](mailto:info@lauterbrunnen.swiss)

[lauterbrunnen.swiss](http://lauterbrunnen.swiss)

## 2 SPORTZENTRUM GRINDELWALD

Telefonnummer: +41 33 854 12 30

E-Mail: [sport@grindelwald.swiss](mailto:sport@grindelwald.swiss)

[sportzentrum-grindelwald.ch](http://sportzentrum-grindelwald.ch)





3

### 3 ALPINES SPORTZENTRUM MÜRREN

Telefonnummer: +41 33 856 86 86

E-Mail: [info@sportzentrum-muerren.ch](mailto:info@sportzentrum-muerren.ch)  
[sportzentrum-muerren.ch](http://sportzentrum-muerren.ch)



4

### 4 SHERLOCK HOLMES MUSEUM

Telefonnummer: +41 33 972 60 08

E-Mail: [info@sherlockholmes.ch](mailto:info@sherlockholmes.ch)  
[sherlockholmes.ch](http://sherlockholmes.ch)

### 5 ALPINES TENNISCENTER MEIRINGEN

Telefonnummer: +41 33 971 39 00

E-Mail: [info@tennismeiringen.ch](mailto:info@tennismeiringen.ch)  
[tennismeiringen.ch](http://tennismeiringen.ch)

# TOP 5 - NACHTS

## 1 SCHLITTELN AM HASLIBERG

Bis um 22 Uhr können wir an Silvester und jeden Freitag vom 20. Januar bis 10. März sowie jeden Mittwoch vom 1. Februar bis 1. März auf der unbeleuchteten Piste von Mägisalp nach Bidmi mit dem Schlitten durch die Nacht gleiten – und anschließend im Bergrestaurant Mägisalp ein Käsefondue, ein Raclette und andere Köstlichkeiten genießen.



## 2 SCHLITTELWEG EIGER RUN

Bei Tageslicht ist der Eiger Run mit einem Gefälle von bis zu 36 Prozent ein Erlebnis, nach dem Sonnenuntergang wird er zu einem unvergesslichen Erlebnis. Am Abend verkehren Spezialzüge der Wengernalpbahn im Halbstundentakt. So gelangen wir in nur fünf Minuten von der Brandegg zum Start auf Alpiglen. Mit der «Eiger Run Abendkarte» sind beliebig viele Fahrten inbegriffen.



3

## 3 SCHLITTELN AUF DER BUSSALP

Die Abfahrt auf zwei Kufen durch die nächtliche Winterlandschaft vergessen wir so schnell nicht. Danach verköstigen wir uns im Bergrestaurant Bussalp mit einem feinen Käsefondue. Der Schlittelweg City Run ist nicht beleuchtet. Der Mond und die Sterne weisen uns den Weg – oder eine Stirnlampe.







4

#### 4 SKIFAHREN AM HASLIBERG

Bis um 22 Uhr ist die Piste Mägisalpreuti an Silvester und jeden Freitag vom 20. Januar bis 10. März sowie jeden Mittwoch vom 1. Februar bis 1. März für Skifahrer\*innen beleuchtet. Danach warten im Bergrestaurant Mägisalp viele leckere Gerichte und musikalische Unterhaltung auf uns.

#### 5 LANGLAUFEN IM GADMENTAL

Eine herrlich angelegte Spur führt auf einem sieben Kilometer langen Rundkurs entlang dem Gadmerwasser. Die bis 21 Uhr beleuchtete Strecke ist ab Meiringen in rund 20 Minuten mit dem Auto erreichbar.

5

NACHTS IN DER JUNGFRAU REGION:  
HIER GEHT'S ZU ALLEN ANGEBOTEN



# TOP 5 - ABENTEUER

## 1 PARAGLIDING

Den Traum vom Fliegen verwirklichen – das können wir mit einem Tandemflug in der Jungfrau Region. Unser Pilot kennt seinen Schirm, die Winde und die Gegend auswendig. Wir können ihm vertrauen und die atemberaubende Bergwelt aus der Luft geniessen.



## 2 SKATEPARK HASLITAL

Der Skatepark Haslital bietet als einer der wenigen Indoor-Skateparks der Schweiz die Möglichkeit, unabhängig von Jahreszeit und Witterung zu skateboarden. Auf einer Fläche von ca. 400 m<sup>2</sup> finden wir hier sowohl eine Miniramp wie auch einen Street-Bereich. Hier wird es auch anspruchsvollen Skatern nicht langweilig.







### 3 FIRST CLIFF WALK

Nervenkitzel und eine atemberaubende Aussicht. Das bekommen wir auf dem First Cliff Walk. Die Stahlkonstruktion führt dem Felsen entlang – und endet mit einem 45 m langen Steg hinaus ins Nichts. Wow!



### 4 FIRST FLYER

Im stabilen Gurtzeug optimal gesichert, rasen wir mit Geschwindigkeiten von bis zu 84 km/h das 800 m lange Stahlseil von First nach Schreckfeld hinunter. An manchen Stellen schweben wir 50 m über den Alpweiden.

### 5 THRILL WALK

Die Zwischenstation Birg auf dem Weg zum Gipfel des Schilthorns lässt unseren Puls höherschlagen. Auf 2677 m ü. M. sorgt hier der Felsenweg Thrill Walk für Nervenkitzel.



# TOP 5 - SCHLITTELN



## 1 BIG PINTENFRITZ



Mittel



3 h 30 min



15.04 km



1437 hm



Der Start auf dem Faulhorn (2681 m.ü.M.) ist von First (2166 m.ü.M.) aus nur zu Fuss erreichbar. Rund 2.5 Stunden ziehen wir den Schlitten hinter uns her, bevor es auf die Piste geht.



First, Bergstation



Grindelwald

[jungfrauregion.swiss/pintenfritz](http://jungfrauregion.swiss/pintenfritz)



## 2 FOX RUN



Leicht



25 min



6.9 km



788 hm







Kleine Scheidegg





Wengen

[jungfrauregion.swiss/foxrun](http://jungfrauregion.swiss/foxrun)

### 3 SULWALD – ISENFLUH – LAUTERBRUNNEN


 Leicht
  34 min  
 8.03 km
  727 hm



 Sulwald  
 Isenfluh oder Lauterbrunnen  
[jungfrauregion.swiss/sulwaldlauterbrunnen](http://jungfrauregion.swiss/sulwaldlauterbrunnen)



3

### 4 BOB RUN


 Leicht
  13 min  
 2.86 km
  270 hm



 Bergstation Allmendhubel  
 Mürren Dorf  
[jungfrauregion.swiss/bobrun](http://jungfrauregion.swiss/bobrun)



5

### 5 MÄNNLICHEN – HOLENSTEIN («RITAS SPEEDWAY»)

 Leicht
  15 min  
 5.08 km
  609 hm

 Männlichen  
 Holenstein  
[jungfrauregion.swiss/speedway](http://jungfrauregion.swiss/speedway)

# DER VELOGEMEL

## EINE GRINDELWALDER ERRUNGENSCHAFT

Auf Wikipedia steht: «Ein Velogemel ist ein dem Fahrrad nachempfundenner Sportschlitten, mit dem Pisten und schneebedeckte Strassen befahren werden können. Das Gefährt erlaubt schnelle Fahrten in bequemer Position. Der Name ist eine Kombination der Wörter Velo (Schweizerdeutsch für Fahrrad) und Gemel, dem Grindelwalder Dialektwort für Schlitten.» Seit 1911 dient der Velogemel im Winter als Fortbewegungsmittel. Im Februar findet jeweils die Velogemel-Weltmeisterschaft statt – mitmachen darf, wer will.

### WIE ALLES BEGANN

Heute sind wir uns gewohnt, dass der Neuschnee auf Strassen und Wegen mit modernen Maschinen innert kürzester Zeit geräumt wird. Dem war nicht immer so. Vor 100 Jahren war es nicht so einfach, sich im tiefen Schnee fortzubewegen. Dem gehbehinderten Grindelwalder Holzschnitzer und Sager Christian Bühlmann war es jedenfalls zu mühsam, den Weg von seinen wöchentlichen Proben mit der Dorfmusik zurück nach Hause zu Fuss zurückzulegen. Die Geburtsstunde des Velogemels.

Christian Bühlmann benutzte im Sommer ein Fahrrad. Daher überlegte er, wie man dieses Prinzip auf einen Schlitten anwenden könnte. 1911 fertigte er deshalb ein Schneefahrrad, das ihn auf ebenen und abwärts führenden Strecken rascher zum Ziel bringen sollte – den Veloschlitten. Das hölzerne Gestell auf

zwei Kufen war steuerbar mit einer Lenkstange. Vorwärts bewegte man sich mit Abstossen der Beine.

Am 1. April, kein Scherz, meldet Bühlmann in Bern das Patent für den «einspurigen Lenksportschlitten» aus Eschen- und Ahornholz an – und begann, den Velogemel serienmässig herzustellen.

### NUR IN GRINDELWALD

Auch heute noch kommt es vor, dass der Velogemel für tägliche Verrichtungen gebraucht wird. Vermehrt aber ist er ein Sportgerät und Liebhaberobjekt. In Grindelwald ist das Schlitteln sehr beliebt – und auf den Schlittelwegen sind sehr oft Velogemelfahrer\*innen anzutreffen. Nirgends sonst in der Schweiz werden Velogemel verwendet. Als Unikum aber werden sie mittlerweile in die ganze Welt verkauft. Für rund 600 Franken pro Stück.





# TOP 5 - MIT DEN SCHNEESCHUHEN

## 1 LEITERHORN TRAIL

	Leicht		1 h 30 min
	249 hm		249 hm
	5.62 km		
	Wengen		
	Wengen		
	<a href="http://jungfrauregion.swiss/leiterhorntrail">jungfrauregion.swiss/leiterhorntrail</a>		



1

## 2 ASPEN TRAIL

	Mittel		45 min
	219 hm		0 hm
	1.32 km		
	Grindelwald, Hotel Aspen		
	Grindelwald, Vorsassi		
	<a href="http://jungfrauregion.swiss/aspentrail">jungfrauregion.swiss/aspentrail</a>		



2

## 3 CHÄNELEGG TRAIL

	Leicht		1 h 30 min
	199 hm		199 hm
	3.63 km		
	Mürren		
	Mürren		
	<a href="http://jungfrauregion.swiss/chaeneleggtrail">jungfrauregion.swiss/chaeneleggtrail</a>		



3





4

#### 4 MÄGISALP – BIDMI

 Mittel  1 h 25 min

 0 hm  277 hm

  3.87 km

 Bergstation Mägisalp

 Mittelstation Bidmi


[jungfrauregion.swiss/maegisbidmi](http://jungfrauregion.swiss/maegisbidmi)


#### 5 SULWALD TRAIL

 Leicht  1 h

 175 hm  175 hm

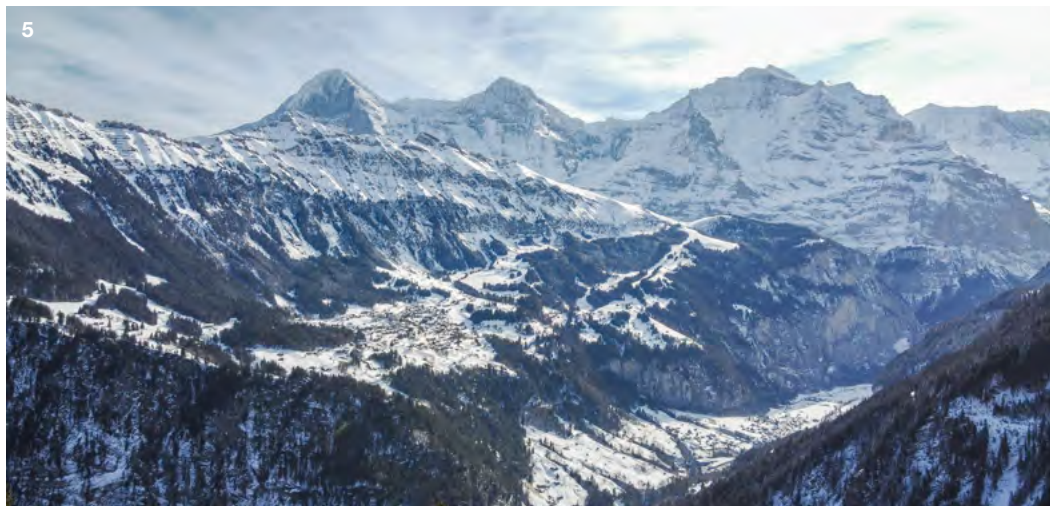
  2.15 km

 Sulwald

 Sulwald

[jungfrauregion.swiss/sulwaldtrail](http://jungfrauregion.swiss/sulwaldtrail)

5





# TOP 5 - LANGLAUFEN



## 1 NORDIC ZENTRUM GADMEN

Eine wunderschön angelegte Spur führt uns auf einem 15 km langen Rundkurs entlang dem Gadmerwasser und am Dorf Gadmen vorbei. Die gewaltige Bergkulisse und die sonnige Lage machen das Langlaufen hier zum besonderen Genuss.

## 2 LANGLAUFLOIPE LAUTERBRUNNEN

Langlaufen im Tal der 72 Wasserfälle: Von Lauterbrunnen führt uns die Strecke entlang der weissen Lütschine und vorbei an den Trümmelbachfällen, den grössten unterirdischen Wasserfällen Europas, nach Stechelberg.



### 3 LANGLAUFLOIPE GRINDELWALD GRUND

Den Eiger im Nacken und das Wetterhorn vor Augen: An Motivation wird es uns vor dieser Kulisse bestimmt nicht fehlen. Die Loipe in Grindelwald Grund ist bequem mit dem Bus oder der Bahn erreichbar. Ein grosser Parkplatz steht ebenfalls zur Verfügung.

### 4 LANGLAUFLOIPE BIDMI

Eine kurze, aber sehr schön gelegene Loipe am Hasliberg. Wir starten bei der Skischule am Bidmiseeli. Die Strecke ist ca. 1,5 km lang und sehr gut geeignet für Einsteiger.

### 5 LANGLAUFLOIPE GUTTANNEN

Langlauf-Spass im idyllischen Guttannen: Die Loipe Guttannen ist rund 2 km lang und startet beim Parkplatz Lengacherli. Sie ist für Einsteiger sehr gut geeignet. Bis 22 Uhr ist die Loipe beleuchtet.





# TOP 5 - WINTERTRAILS




1

## 1 DIE GROSSE FAULHORNRUNDE

- 
Schwer




6h
- 
1668 hm

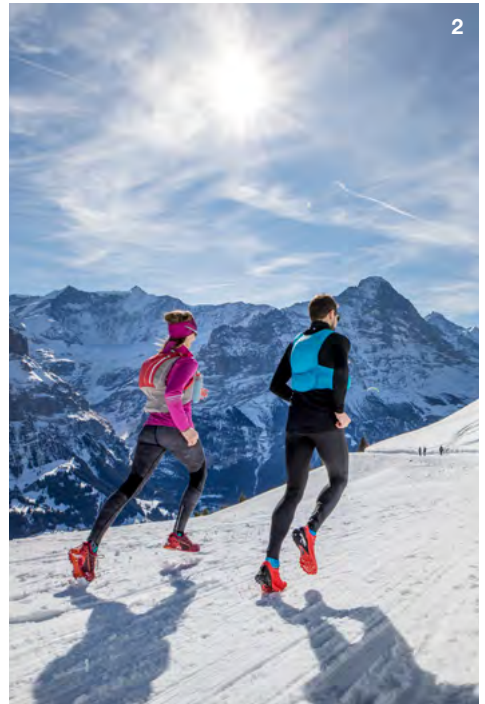

1668 hm
- 
27.37 km
- 
Grindelwald Sportzentrum
- 
Grindelwald Sportzentrum  
[jungfrauregion.swiss/faulhornrunde](http://jungfrauregion.swiss/faulhornrunde)

## 2 UPHILL TRAIL ZUR FIRST

- 
Mittel


3h
- 
1292 hm


164 hm
- 
14.73 km
- 
Grindelwald Sportzentrum
- 
First, Bergstation  
[jungfrauregion.swiss/uphillfirst](http://jungfrauregion.swiss/uphillfirst)



2



### 3 DER SONNENTRAIL



Schwer



3 h 15 min



532 hm



1663 hm



17.9 km



First, Bergstation



Grindelwald Sportzentrum

[jungfrauregion.swiss/sonnentrail](http://jungfrauregion.swiss/sonnentrail)

### 4 RASTHYSI TRAIL



Mittel



2 h 45 min



900 hm



136 hm



12.37 km



Grindelwald Sportzentrum



Bussalp

[jungfrauregion.swiss/rasthysi-trail](http://jungfrauregion.swiss/rasthysi-trail)


### 5 TRAIL ZUR EIGERNORDWAND



Mittel



3 h 30 min



792 hm



784 hm



16.17 km

Holenstein Mittelstation  
Gondelbahn Männlichen

Alpiglen

[jungfrauregion.swiss/eigernordwand-trail](http://jungfrauregion.swiss/eigernordwand-trail)




# TOP 5 - AUF DEM EIS

Uns aufs Glatteis begeben. Auch das können wir in der Jungfrau Region. Wortwörtlich. Egal ob in Wengen, Meiringen, Mürren oder Grindelwald. Egal ob zum Drehen einer Pirouette, um ein Tor zu erzielen oder Stock und Stein möglichst im Zentrum zu platzieren. Sowohl beim Eiskunstlaufen als auch beim Eishockey, Eisstockschiessen oder Curling können wir unser Können unter Beweis stellen.



## KUNSTEISBAHN MÜRREN



## SPORTZENTRUM GRINDELWALD





# TOP 5 - FAMILIEN

## 1 KRIMISPASS

Beim digitalen Outdoor-Abenteuer «KrimiSpaß» können wir in die Rolle einer Kommissarin oder eines Kommissars schlüpfen und in der Jungfrau Region einen Kriminalfall lösen. Die Teilnahme am Spiel ist kostenlos.



## 2 LILLY'S MAGISCHE KIDSSLOPE, ALLMENDHUBEL

Auf dem Allmendhubel sorgt Lilly's magische Kidsslope für leuchtende Kinderaugen. Hier können die Kleinsten zusammen mit ihren Eltern witzige Fahrten über Wellen und an Hindernissen vorbei absolvieren. Ein Wintererlebnis für die ganze Familie.



## 3 WENDY'S MYSTERY TRAIL, WENGEN

Können wir dem Hasen Wendy auf dem interaktiven Rätselspaß helfen, den Schatz zu finden? Dafür müssen wir an 16 verschiedenen Standorten Rätsel lösen. Das Resultat ergibt einen Koordinatencode und zeigt uns den Standort des Schatzes an.



#### 4 VIRTUAL MÜRREN FUN

Eine Schneeballschlacht — selbst dann wenn kein Schnee liegt? Virtual Mürren Fun macht es möglich. Bis zu vier Spieler\*innen pro Team treten gegeneinander an und erleben ganzjährig einen Winterspass der besonderen Art.

#### 5 SKILIFT GADMEN

Klein aber oho: Der Skilift Gadmen befindet sich mitten im Dorf. Er ist bei guter Witterung jeden Nachmittag geöffnet. Ideal für grosse und kleine Einsteiger. Mit Hilfe der Liftbetreuer\*innen kann jede und jeder selbstständig den Lift benutzen.





# «HIER FAHREN WIR SKI»







## V-BAHN

### **MEHR QUALITÄT, KOMFORT UND TEMPO**

Mit der Gesamteröffnung der V-Bahn am 5. Dezember 2020 sind die Jungfraubahnen in ein neues Zeitalter aufgebrochen. Die effektive Bauzeit für die zwei Seilbahnen, den neuen Anschluss an den öffentlichen Verkehr, ein Parkhaus sowie einen Terminal als Talstation und eine moderne Bergstation mit Anschluss an die historische Jungfraubahn betrug 908 Tage.

In Grindelwald Terminal, dem modernsten Terminal der Alpen, mit direkter Bahnanbindung in Grindelwald, startet die 3S-Bahn Eiger Express zum Eiger-gletscher und die 10er-Gondelbahn zum Männlichen. Daneben bietet der Terminal ein Shoppingcenter mit internationalen Top-Marken, Schweizer Qualitätsprodukten sowie ein Sportgeschäft.

### **DER EIGER EXPRESS – DIE MODERNSTE 3S-BAHN DER WELT**

Herzstück der V-Bahn ist die schwerste und modernste 3S-Bahn der Welt, der Eiger Express. In nur 15 Minuten bringt er pro Stunde maximal 2200 Gäste vom Terminal zur neuen Bergstation Eiger-gletscher auf 2328 m ü. M. – und somit mitten ins Skigebiet. Die eindruckliche Fahrt in insgesamt 44 Kabinen mit je 26 beheizten Sitzplätzen, WLAN und Panoramafenstern führt vorbei an der weltbekannten Eigernordwand. Beim Eiger-gletscher können die Gäste direkt auf die Jungfraubahn Richtung Jungfrau-joch umsteigen. Bei direktem Anschluss erreichen sie das Ziel, den höchstgelegenen Bahnhof Europas, bis zu 47 Minuten schneller.

# GRINDELWALD-WENGEN

## PISTENKILOMETER

103

## WANDER- UND SCHLITTELWEGE

30 km

## MERKMALE

Das Skigebiet liegt am Fuss von Eiger, Mönch und Jungfrau. Die weltberühmte Lauberhorn-Weltcupabfahrt befindet sich hier. Sie führt vom Lauberhorn über eine fast 4.5 km lange Strecke hinunter nach Wengen.

## ANGEBOTE

- » Kinderparadies Männlichen: Hier lernen die Kleinsten spielerisch Skifahren.
- » Nach den Lauberhornrennen dürfen sich gute Skifahrer\*innen auf der Weltcup-Abfahrtstrecke versuchen, Foto im Starthaus inklusive.
- » Der längste Skilift ist mit 2079 m der Sessellift Läger.
- » Steile Abfahrt: Auf der Piste Nr. 27 beträgt die Neigung 71 Prozent.
- » Auf den Pisten Nr. 21 und 45 können wir unsere Geschwindigkeit messen lassen.
- » Skipass scannen und Panoramafoto machen: Das ist an diversen Foto-points im Skigebiet möglich.
- » Skimovie: Wir lassen unsere Fahrt von einer Kamera aufzeichnen – um sie danach, zum Beispiel auf Facebook, zu posten.

## ANFAHRT

Der Eiger Express fährt in nur 15 Minuten von Grindelwald Terminal zum Eigerletscher auf 2328 m ü. M. Erreichbar ist das Skigebiet zudem von Grindelwald und Wengen mit der Zahnradbahn (Wengernalpbahn) oder per Seilbahn (Gondelbahn Grindelwald-Männlichen resp. Luftseilbahn Wengen-Männlichen).

## ÜBUNGSGELÄNDE

Kleine Scheidegg  
Schweizer Ski- & Snowboardschule  
[snowsportscheidegg.ch](http://snowsportsscheidegg.ch)

Snowgarden (Figeler) Wengen  
Schweizer Ski und Snowboardschule  
Zentrum Silberhorn  
[skiwengen.ch](http://skiwengen.ch)

Kinderparadies Männlichen  
Skischule Skiparadies Männlichen  
[skischule-maennlichen.ch](http://skischule-maennlichen.ch)

## EXTRATIPP!

Der Lily Pump Track & Lily Family Slope auf der Kleinen Scheidegg sorgt bei Klein und Gross für strahlende Augen und viel Fahrspass.

# DER PERFEKTE SKITAG

**1** Wir beginnen unseren Skitag auf der Kleinen Scheidegg. Mit dem Zug erreichen wir diese in rund 30 Minuten. Kleiner Tipp: Unbedingt einen Fensterplatz sichern, das Panorama ist einmalig.

**2** Nachdem wir die Ski montiert haben, geht es auf der Piste Nr. 21 hinunter zum Skilift Tschuggen. Wir fahren damit nach oben und nehmen die Piste Nr. 6 zum Sessellift Läger. Auf diesem geniessen wir die Aussicht über die Skipisten – und kriegen plötzlich Durst. Kein Problem. Im Bergrestaurant Männlichen gönnen wir uns ein kühles Blondes.



**3** Nachdem unser Durst gestillt ist, fahren wir mit der Piste Nr. 3 bis ganz hinunter ins Tal, zum Terminal in Grindelwald. Der Eiger Express, die modernste 3-S-Bahn der Welt, bringt uns in nur 15 Minuten zur Bergstation Eigergletscher auf 2328 m ü. M. Unser nächstes Ziel ist der Sessellift Wixi. Dafür nehmen wir kurz die Piste Nr. 25, um dann auf die Piste Nr. 34 «abzuzweigen». Wir fahren mit dem Sessellift aufs Lauberhorn. Die Abfahrt auf der Piste Nr. 42 endet auf der Kleinen Scheidegg. Unser Magen knurrt, Zeit fürs Mittagessen. Wir geniessen im Bergrestaurant Eigernordwand ein saftiges Schnitzel mit Pommes.



**4** Gut essen macht bekanntlich glücklich, und so geben wir uns nach der Mittagspause gut gelaunt wieder auf die Piste. Genauer gesagt auf die Piste Nr. 36 hinunter zur Wengernalp und weiter zum Skilift Bumps, von dem wir uns hochziehen lassen – um danach die letzten Pistenkilometer nach Wengen in Angriff zu nehmen. Höchste Zeit fürs Après-Ski. Mit einem heissen Glühwein lassen wir den Skitag ausklingen.







GER  
70 m

MÖNCH  
4107 m

JUNGFRAU  
4158 m

JUNGFRAUJOCH  
TOP OF EUROPE  
3454 m

SILBERHORN  
3695 m



EIGERGLETSCHER

2333 m

KLEINE SCHEIDEGG

2061 m

WENGERNALP

ALLMEND

WENGEN

MÄNNLICHEN

2230 m

LAUTERBRUNNEN

nordwand  
Arven

egg

summi

inal-Männlichen

Männlichen

Royal Walk

Lauberhorn

Lauberhorn-Weltcup Abfahrt

Wixi

Bumps

Innerwengen

Wengen-Männlichen

Wengen

km/h

km/h

km/h

km/h

km/h

km/h

# GRINDELWALD-FIRST

## PISTENKILOMETER

56

## WANDER- UND SCHLITTELWEGE

40 km

## MERKMALE

Das Skigebiet punktet mit einer grossartigen Aussicht und viel, viel Sonne.

## ANGEBOTE

- » Der Snowpark Grindelwald First verfügt über eine 130 m lange und rund 5.60 m hohe Halfpipe – einzigartig im Berner Oberland. Ebenfalls bietet der Park Kickers, Rails, Bonks und Boxen.
- » Steile Abfahrt: Die Neigung auf der Piste Nr. 14 beträgt 58 Prozent.
- » Big Pintenfritz ist mit einer Länge von 15.04 km die längste Schlittelabfahrt der Welt (Nr. 50 und 57).
- » Adrenalin pur: Die Ski abschnallen und auf dem First Flieger oder First Glider mit bis zu 84 km/h durch die Luft fliegen.
- » Spielerisch das Skifahren erlernen: Auf First befindet sich die Lily Fun Slope mit lustigen Hindernissen.
- » Die Pisten Nr. 5 und Nr. 14 sind Pulverschnee-/Freeride-Pisten.
- » Gemütlich: Auf der Slow Rope gilt Tempo 30 – für sicheres und entspanntes Fahren.
- » Skipass scannen und Panoramafoto machen: Das können wir an diversen Fotopoints im Skigebiet.

## ANFAHRT

Zu erreichen ist die First mit der Gondelbahn in rund 25 Minuten ab Grindelwald.

## ÜBUNGSGELÄNDE

bodmiARENA

Outdoor Switzerland AG

[outdoor.ch](http://outdoor.ch)

## EXTRATIPP!

Auf einem 800 m langen Parcours können wir die olympische Sportart Skicross ausprobieren.

# DER PERFEKTE SKITAG

**1** Wir beginnen unseren Skitag bei der Talstation der Firstbahn in Grindelwald. Die Gondel bringt uns in ungefähr 20 Minuten zur Mittelstation Schreckfeld. Hier, genauer gesagt im Bergrestaurant Schreckfeld, stärken wir uns mit einem heissen Kaffee.

**2** Aufgewärmt nehmen wir die Piste Nr. 7 in Angriff, hinunter zum Sessellift Grindel. Mit diesem fahren wir hoch und nehmen – nach einer kurzen Fahrt – auf dem Sessellift Schilt Platz. Mit der Piste Nr. 10 geht es anschliessend zum Skilift Bäergelegg. Wieder geht es nach oben – und danach gleich wieder nach unten, mit der Piste Nr. 12 zum Hohwald Lift. Am Ende dieses Bügellifts können wir uns auf eine lange Abfahrt auf den Pisten Nr. 23 und 22 bis ganz hinunter nach Grindelwald freuen.



**3** Wir könnten jetzt schon wieder nach Hause, aber wir haben noch nicht genug. Und so steigen wir wieder in die Gondel der Firstbahn, dieses Mal aber bis ganz nach oben. Unterwegs knurrt unser Magen, also essen wir im Bergrestaurant First einen Happen. Danach geht es zum letzten Mal am heutigen Tag hoch, mit dem Oberjochlift bis auf 2500 m ü. M.

**4** Vom höchsten Punkt fahren wir nun 1500 hm zurück ins Tal nach Grindelwald. Wir nehmen zuerst die Piste Nr. 1 bis First, folgen danach den Pisten Nr. 3 und 4 bis Schreckfeld – und schliesslich noch der Piste Nr. 22. Unten angekommen gehen wir natürlich noch nicht nach Hause, sondern machen einen Abstecher in die Avocado Bar.





# SCHWARZHORN

2928 m

## Skipass Jungfrau



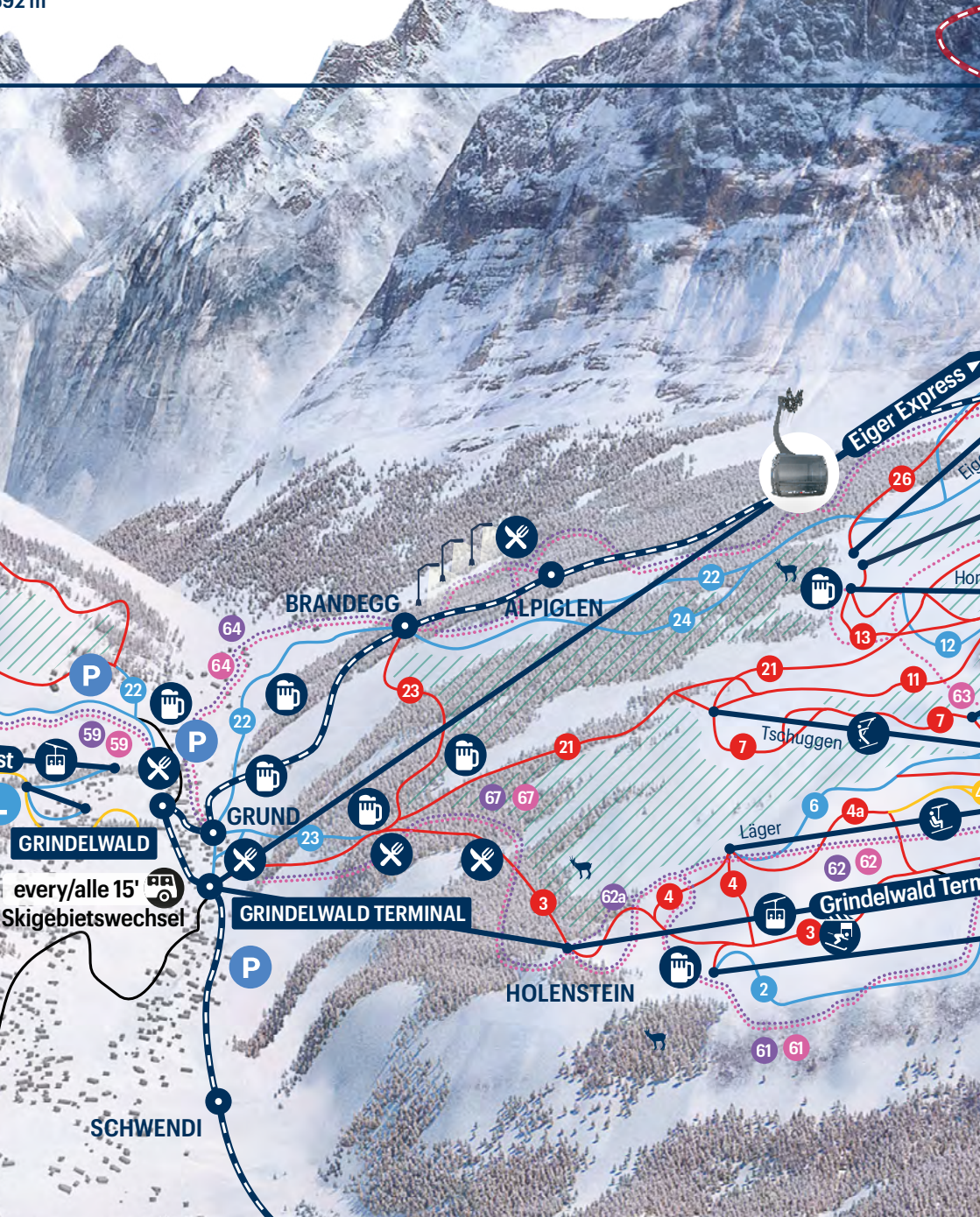


# SCHRECKHORN

4078 m

# ERHORN

292 m



Eiger Express

BRANDEGG

ALPIGLEN

GRUND

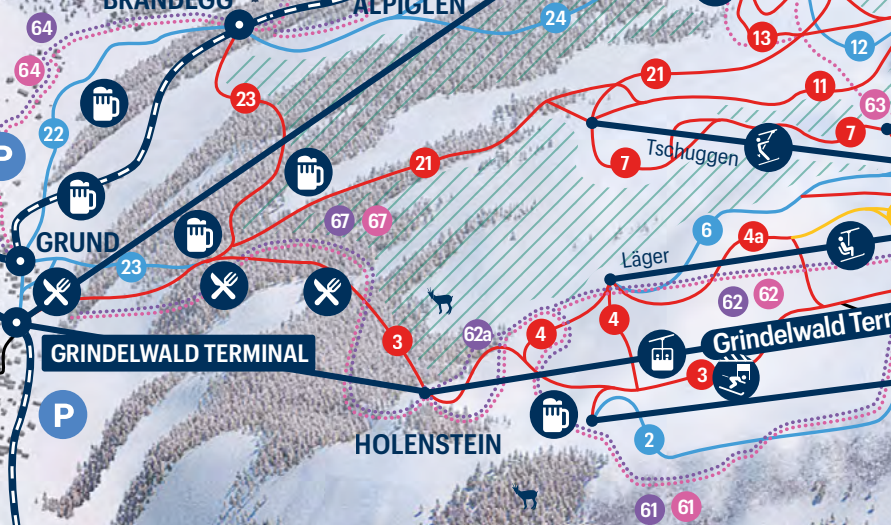
GRINDELWALD

GRINDELWALD TERMINAL

HOLENSTEIN

SCHWENDI

every/alle 15'  
Skigebietswechsel



# MÜRREN-SCHILTHORN

## PISTENKILOMETER

56

## WANDER- UND SCHLITTELWEGE

25 km

## MERKMALE

Skifahren auf 3000 m.ü.M.: Mürren-Schilthorn ist das höchstgelegene Wintersportgebiet im Berner Oberland.

## ANGEBOTE

- » Im Avalanche Training Center (ATC) im Blumental können wir die richtige Anwendung des Lawinenverschütteten-suchgeräts (LVS) üben.
- » Schlittelsafari: Ob auf den Spuren von James Bond oder Apollo – beide Schlittelstrecken sind bequem mit der Bahn erreichbar.
- » Auf dem Allmendhubel sorgt Lilly's magische Kidsslope für leuchtende Kinderaugen. Hier können die Kleinsten zusammen mit ihren Eltern witzige Fahrten über Wellen und an Hindernissen vorbei absolvieren.
- » Skimovie: Wir lassen unsere Fahrt von einer Kamera aufzeichnen – und posten sie später z.B. auf Facebook (Piste Nr. 4).
- » Jibs, Rails, Boxen und eine Kicker-Line: Im Skyline Snowpark können wir uns freestylerisch ausleben.

## ANFAHRT

Das Skigebiet Mürren-Schilthorn ist ab Lauterbrunnen und Stechelberg mit der Seilbahn erreichbar.

## ÜBUNGSGELÄNDE

Übungsgelände Allmendhubel  
Schilthornbahn AG  
[schilthorn.ch](http://schilthorn.ch)

Übungsgelände Schneesport Mürren  
Schweizer Skischule Mürren – Schilthorn  
[skischule-muerren.ch](http://skischule-muerren.ch)

## EXTRATIPP!

Die mit einer Neigung von 88 Prozent steilste Abfahrt der Jungfrau Region bezwingen? Wir fahren mit der Luftseilbahn von Mürren-Schilthorn bis zur Zwischenstation Birg. Ab hier führt die schwarze Piste Nr. 9 hinunter zum Riggli Lift.

# DER PERFEKTE SKITAG



**1** Wir starten unseren Skitag in Stechelberg. Mit der Luftseilbahn der Schilthornbahn fahren wir nach Mürren. Wir schnallen unsere Ski an und begeben uns zum Sessellift Schiltgrat, der uns zum Start der Piste Nr. 23 bringt. Wir nehmen die Abfahrt in Angriff, fahren runter zum Büggellift Gimmelen – und lassen uns von diesem hochziehen. Oben angekommen folgen wir den Pisten Nr. 23 und Nr. 26 zurück nach Mürren.

**2** Mit der Luftseilbahn fahren wir nun hoch zum Gipfel, aufs Schilthorn, auf fast 3000 m ü. M. Hier gönnen wir uns ein leckeres Frühstück im 360°-Restaurant. Frisch gestärkt geht es auf der schwarzen Piste Nr. 10 sowie den blauen Pisten Nr. 11 und 8 zum Sessellift Muttleren, mit dem wir wieder an Höhe gewinnen – ehe wir auf den Pisten Nr. 17, 15 und 16 zum Allmendhubel fahren. Zeit für das Mittagessen, sofern wir uns beim Frühstück einigermassen zurückhalten konnten.

**3** Frisch gestärkt fahren wir auf der Piste Nr. 5 zum Maulerhubel. Wir genießen ein letztes Mal die wunderschöne



Aussicht – und schauen den Freestylern im Skyline Snowpark zu. Oder haben wir vielleicht sogar selber einige Tricks auf Lager?

**4** Wenn wir uns sattgesehen oder ausgetobt haben, fahren wir gemütlich nach Winteregg bzw. – falls genügend Schnee liegt – bis hinunter nach Lauterbrunnen. Alternativ nehmen wir in Winteregg den Zug nach Mürren – und von dort die Seilbahn zurück ins Tal.









e

a l

LAUTERBRUNNEN - MÜRREN 842

LAUTERBRUNNEN - MÜRREN 842

Lauterbrunn 796 m

Oberer Hubel 2439 m

Maulerhubel 1930 m

Winteregg 1578 m

Grutschalp 1486 m

RIGGLI 309

Schilthornhütte

MUTTLEREN 204

KANDAHTAR 245

MAULERHUBEL 135

WINTEREGG 551

Skimovie

Skyline Snowpark



# MEIRINGEN-HASLIBERG

## PISTENKILOMETER

60

## WANDER- UND SCHLITTELWEGE

25 km

## MERKMALE

Die Aussicht vom Alpen tower auf 401 Berggipfel sucht ihresgleichen. Der Hasliberg ist zudem bekannt für seine gastronomische Vielfalt. Hier werden wir mit kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnt.

## ANGEBOTE

- » Am Hasliberg können wir auch nachts Skifahren und Schlitteln.
- » 8.5 km: Die längste Abfahrt führt vom Alpen tower nach Reuti.
- » Skirennzentrum Hasliberg: Beliebter Treffpunkt zum Training von Super-G, Riesenslalom und Slalom.
- » Balis Park: Ein Eldorado für Freerider\*innen und Snowboarder\*innen.
- » Skiline: Mithilfe der Skipassnummer können wir unsere gemachten Fahrten und Höhenmeter abrufen.
- » Ski- und Snowboardschule: Facettenreiches Kursangebot – zum Beispiel Mutter- bzw. Vater-Kind-Kurse oder Unterricht im Carven und Snowboarden.
- » 3 km langer Schlittelweg von der Bergstation Mäggsalp durch den dichten Wald zur Mittelstation Bidmi, 4 km lange Rodelbahn von Käserstatt über die Balisalp zur Mittelstation Lischen.
- » Im Avalanche Training Center auf der Mäggsalp können wir einen Sicherheitskurs fürs Fahren im freien Gelände absolvieren.

## ANFAHRT

Das Skigebiet Meiringen-Hasliberg ist ab Meiringen mit der Seilbahn – oder ab Brünig-Hasliberg mit dem Postauto – erreichbar.

## ÜBUNGSGELÄNDE

Skihäsiland Bidmi  
Schweizerische Skischule  
Meiringen – Hasliberg  
[skischule-hasliberg.ch](http://skischule-hasliberg.ch)

## EXTRATIPP!

Im Skihäsiland Bidmi können sich die Kinder so richtig austoben und spielerisch das Skifahren erlernen. Auf einem sicheren Gelände, das von einem Team der Schneesportschule betrieben und beaufsichtigt wird, können die Kleinsten ihre ersten Ski-Schritte gefahrlos ausprobieren.



# DER PERFEKTE SKITAG

**1** Wir starten unseren Skitag am Hasliberg bei der Twing Station. Wir nehmen die Gondel bis nach Käserstatt. Oben geht es mit dem Sessellift weiter nach Hochsträss, von wo wir die schwarze Piste Nr. 10 und die rote Piste Nr. 12 nach Mägisalp runterkurven.

**2** Zeit für ein Znüni. Wir verpflegen uns im Bergrestaurant Mägisalp, um dann frisch gestärkt nach Bidmi zu fahren. Hier nehmen wir die Gondel zum Alpen tower. Auf der Mägisalp müssen wir umsteigen. Oben angekommen geniessen wir die Aussicht auf über 400 Berggipfel, so viel Zeit muss sein. Danach geht es auf den Pisten Nr. 15 und 14 bis Bidmi.

**3** Wir nehmen den Sessellift in Richtung Käserstatt. Dann noch eine kurze Abfahrt, ehe wir uns im Bergrestaurant Käserstatt ein feines Mittagessen gönnen. Danach ist eine Verdauungsabfahrt angesagt, zurück nach Bidmi, wo wir diesmal in der Gondel zur Mägisalp Platz nehmen.

3



2



**4** Die letzte Abfahrt am heutigen Tag steht an, auf den Pisten Nr. 14 und 23 von Mägisalp nach Reuti. Im Hotel Reuti geniessen wir uns einen kleinen Aperitif und lassen den Tag Revue passieren, ehe wir mit dem Bus zurück nach Twing fahren.



Glogghüs  
2534 m

Hochstollen  
2480 m

Chingstuel  
2117 m

Hochsträss  
2180 m

Hohbiel  
2030 m

Käserstatt  
1840 m

Balisalp

1903m

Lischen

Bidmi

Hasliberg Wasserwendi

Hasliberg Hohfluh

Hasliberg Goldern

Hausen

ALPBA

GASTHAUS HANSEN  
sport

P

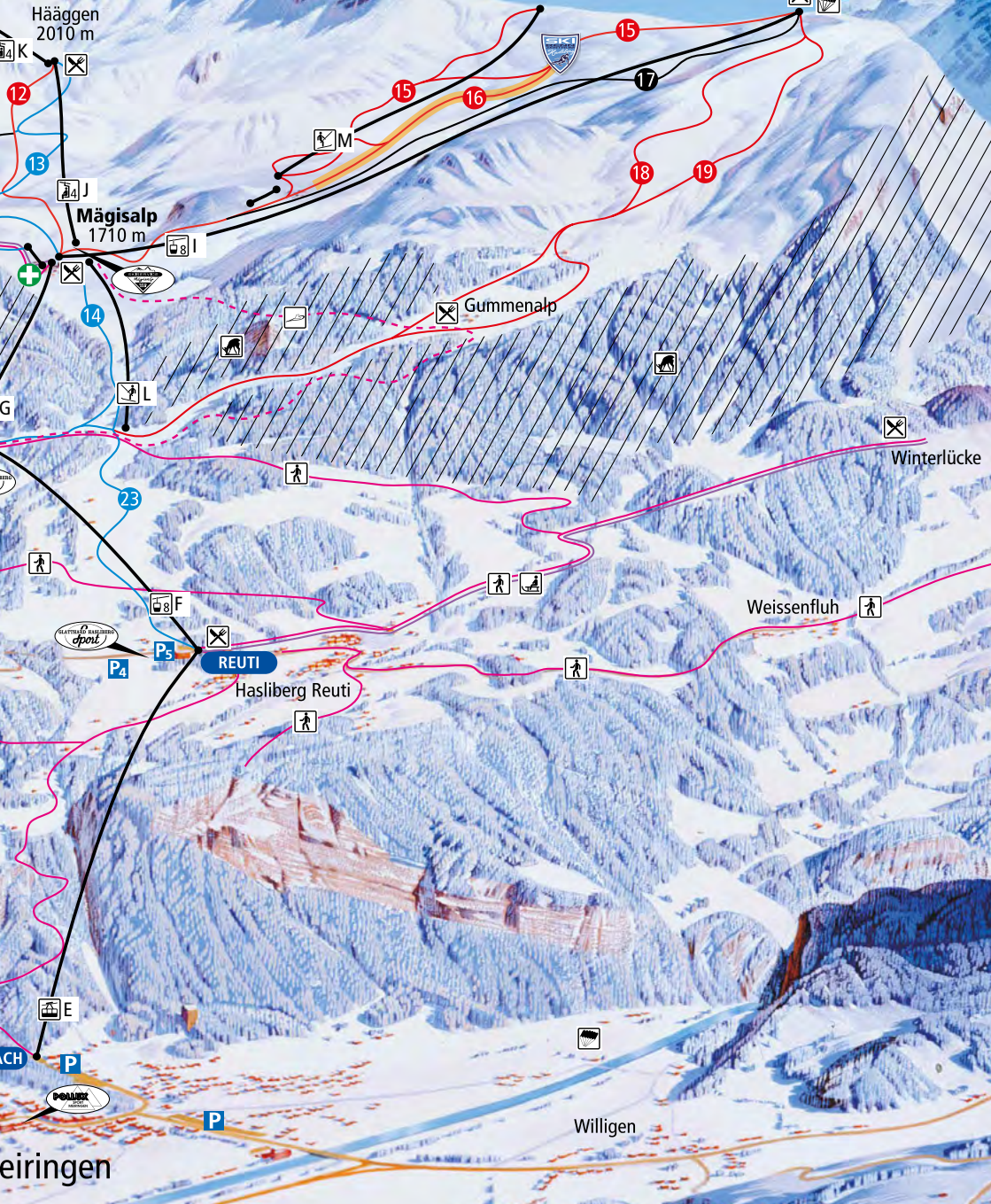
M



Rothorn  
2525 m

Alpen tower  
Planplatten  
2250 m

Titlis  
3239 m



Hääggen  
2010 m

Mägisalp  
1710 m

Hasliberg Reuti

Willigen

Reiringen

Winterlücke

Weissenfluh

Gummenalp

K

12

13

J

14

23

F

P4

P5

REUTI

GRAND HOTEL  
apron

E

ACH

P

P

M

15

16

17

18

19

L

G

L

L

L

L



**ENTDECKE DIE SKIGEBIETE  
DER JUNGFRAU REGION DIGITAL.**



**JETZT  
IN 3D!**





# «REISEZIELE AUF EINEN BLICK»





# GRINDELWALD

## NUR «GRINDE OL WALD» GEFUNDEN

Der erste Herr zwischen Thuner- und Brienersee kommandiert Knechte in das Tal, welches sich von Interlaken südwärts in die Berge erstreckt. Neugierig wie er ist, will er wissen, was sich dort versteckt hält. Die Enttäuschung ist gross. Die Knechte treffen nur auf «Grinde ol Wald», also auf Felstrümmer oder Wald. Et voilà. So wird auf volkstümliche Art der Name Grindelwald gedeutet. Eine schöne Geschichte, die der Sprachforschung aber kaum genügt. Das altdeutsch-keltische Wort «grindel» bezeichnet nämlich ein Stück Holz, das als Abschränkung gedient haben soll. Ergo ein «Riegel» oder eine «Sperr». Der «grindel» Wald wäre somit eine waldige Talschaft, die von der übrigen Welt «abgeriegelt» ist. Und dies traf für Grindelwald weitgehend zu – zumindest bis zur Öffnung der Wege entlang der Schwarzen Lütschine. Erstmals urkundlich erwähnt wird der Name Grindelwald 1146.

## DER GROSSE BRAND

Der 18. August 1892 geht als dunkles Kapitel in die Geschichte Grindelwalds ein. Es herrscht Gluthitze, der Regen hat sich mal wieder eine längere Auszeit gegönnt. Und dann zieht auch noch ein orkanartiger Föhnsturm auf. Als das Dach des Gasthofs Bären Feuer fängt, geht es plötzlich ganz schnell. Ein Haus nach dem anderen geht in Flammen auf. Grindelwald brennt lichterloh. Selbst die Sonne ist verdunkelt an diesem 18. August. 116 Gebäude fallen innert zwei Stunden den Flammen zum Opfer. Mehr als 400 Einheimische werden beim Brand von 1892 obdachlos.

## DAS «GRAND HOTEL BEAR»

Die Einheimischen ziehen ihre Lehren aus dem Brand. Ein Umdenken findet statt. Die Wasserversorgung wird jetzt mit Hydranten geregelt. Die Wasserbrunnen sind aussen vor. Wie auch der malerische «Türmchengasthof» Baer für reiche Einzelfamilien. Bereits ein Jahr nach dem Brand entsteht das «Grand Hotel Bear» mit seinen grossen Gesellschaftsräumen. Und zum Gedenken an die Katastrophe erhält die Dorfkirche eine neue Glocke. Sie wird heute noch benutzt.

## WIEDER FEUERALARME

Grimmige Kälte beherrscht die Nacht auf den 16. Januar 1941. Urplötzlich heulen die Sirenen. Feueralarm. Das «Grand Hotel Baer» steht in Flammen. Alte Erinnerungen werden wach. Als Brandursache vermutet man eine weggeworfene Zigarette eines Soldaten. Das Hotel war im Kriegswinter 1940/41 voll belegt mit Militärs. Ein Jahr zuvor hatte die Gemeindeversammlung beschlossen, anstelle einer motorisierten Feuerspritze eine Kirchenorgel anzuschaffen. Ein Entschluss, den man nun gerne rückgängig gemacht hätte. Trotzdem: Alle Bewohner werden gerettet und eine Katastrophe wie vor knapp 50 Jahren kann verhindert werden. An der Stelle des «Grand Hotels Baer» steht heute das Sportzentrum.

## DIE EIGERNORDWAND

«Wenn die Wand zu machen ist, machen wir sie – oder bleiben drin!» Diese Aussage von Edi Rainer und Willy Angerer 1936 über die Eigernordwand bewahrheitet sich für die beiden – sie bleiben drin. Aus dem Erstbesteigungsversuch im Sommer 1936 wird das wohl bekannteste Drama der Eigernordwand. Gemeinsam mit Andreas Hinterstoisser und Toni Kurz aus Deutschland kommen die beiden Österreicher in der Wand um. 1938 ist die Durchsteigung der Eigernordwand dann Tatsache.



### FACT

3970 m hoch ist der Eiger. Zusammen mit Mönch und Jungfrau bildet er das berühmte Dreigestirn.



» Ab Weihnachten bereit – Das neue Hotel Fiescherblick am Ende des Dorfes eröffnet pünktlich auf die Festtage. Es hat 19 Zimmer und ist im skandinavischen Stil eingerichtet. Am Abend kommen wir im À-la-carte-Restaurant mit regionaler Terroir-Küche auf unsere Kosten.



## GEHEIMTIPPI!

### STEFAN FISCHER | BERGSPORTSCHULE OUTDOOR Die Einsamkeit genießen

Ich komme ursprünglich aus Deutschland, arbeite erst seit April bei der Bergsport-schule von Outdoor. Aber bereits seit 25 Jahren mache ich mindestens einmal pro Jahr Ferien in Grindelwald. Mit meinem

«Spleen» für Grindelwald habe ich die ganze Familie angesteckt. Vier Neffen, eine Nichte und meine Schwägerinnen haben hier Skifahren gelernt. Meine 78-jährige Mutter steigt noch immer jedes Jahr von der First zum Faulhorn hoch. Aber genug von mir. Mein Geheimtipp für Grindelwald ist die Gegend zwischen Hotel Wetterhorn, Lauchbühl und Grosser Scheidegg. Anfang Januar ist die Talabfahrt Stepfi oftmals noch nicht fertig präpariert – und so geht es hier noch ruhig zu und her. Der perfekte Zeitpunkt, um am Rand der Piste mit den Schneeschuhen hochzulaufen. Auch wenn die Talabfahrt offen ist, ausser vielleicht gerade am Ende des Skitages, bin ich hier oft ziemlich alleine unterwegs und kann die wunderbare Stimmung aufsaugen.

# EMPFEHLUNGEN



- » Der Laden für Kostbarkeiten aus Grindelwald – Egal ob Käse, Schokolade, Fleisch, Honig oder Handwerk aus Holz: Lokale Produktion, traditionelle Herstellung, heimische Rohstoffe und Qualität werden in «Eigness Der Laden» grossgeschrieben.
- » Teig aus Gipfelschnee – Das bekommen wir in der Bäckerei Ringgenberg. Das einzigartige Wetterhornbrot wird mit Natursauerteig hergestellt, mit Schnee vom Wetterhorn. Bekannt sind auch der «sagenhafte» Challigrooschuechen, die Alpenkräuterstengeli oder die Nordwandpralinen.
- » Die höchstgelegene Confiserie Europas – Die Schokoladenspezialität Eigerspitzi müssen wir einfach probieren. Hergestellt werden sie sowie weitere leckere Backwaren in der Eigergletscher Confiserie auf 2322 m ü. M.
- » Hier dreht sich alles um Ziegen – Egal ob Milch, Käse oder Fleischspezialitäten. Im Ischhof erhalten wir biologische Ziegenprodukte aller Art.
- » Holz ist Trumpf – Bei «Harmonie Holz» können wir schön verarbeitete Produkte aus Wildholz für den Innen- und Aussenbereich kaufen.
- » AusStein.ch – Der Name ist Programm. Bei Beat Hofer wird jeder Stein für seine spätere Verwendung sorgfältig ausgewählt. Grosse Objekte für Brunnen und Lavabos werden zum Teil per Kran aus ihrem natürlichen Umfeld geborgen, bevor sie in der Werkstatt veredelt werden.



- » Winterzeit ist Raclettezeit – Im Restaurant Kreuz & Post geniessen wir ein feines Grindelwalder Raclette aus AOC Eigmilch. Dazu gibt es junge Kartoffeln, Cornichons und Silberzwiebeln.
- » Wellness, auch für den Gaumen – Zimmer mit privatem Whirlpool auf der Terrasse und ein 15-Gault-Millau-Koch im Restaurant. Wir entscheiden uns für das Überraschungsmenü. Es wird als 3-, 4- oder 7-Gänger serviert. Ja, im Boutique Hotel & Restaurant Glacier lassen wir es uns gutgehen.
- » Nach dem Skifahren ist vor dem Après-Ski – Am Ende der letzten Abfahrt im Skigebiet Grindelwald-First gibt es an der Bus Stop Bar kein Vorbeikommen. Zu den Spezialitäten gehören heisse Mojitos, das Kaffee Motorenöl und der hausgemachte Ingwerlikör Grindelwald.
- » Klein aber fein – Im Café 3692 geniessen wir nicht nur ein kleines regionales Speiseangebot, sondern auch die Aussicht auf das Wetterhorn, den Grindelwalder Hausberg.
- » Made in Grindelwald – Alpkäse von der Grossen Scheidegg, Trockenfleisch von der Metzgerei Roth, Raclettekäse, Mutschli und Co. von der Eigmilch AG. Das Stallbeizli Heuboden setzt auf einheimische Produkte.
- » Nur zu Fuss oder mit dem Schlitten erreichbar – Es lohnt sich den Weg zur Ischboden-Hütte unter die Füsse zu nehmen. Hausgemachte und regionale Produkte warten hier auf uns.



# LAUTERBRUNNEN

Nach 1300 siedeln die hauptsächlich im Wallis begüterten Freiherren von Turn im hinteren Lauterbrunnental Eigenleute an. Lauterbrunnen wird im Gegensatz zum übrigen Berner Oberland vom Wallis her besiedelt. Die Ortschaft erscheint 1240 in den Quellen als *claro fonte*, 1304 als *Luterbrunnen*. Der Ortsname bezieht sich auf die klaren (lauteren) Quellen und Bäche (Brunnen). Das Lauterbrunnental gehört im 13. Jahrhundert teilweise zur Herrschaft Rotenfluh–Unspunnen der Freiherren von Wädenswil, die 1240 das Sefinental dem Augustinerpriorat Interlaken verkaufen. Das Priorat erweitert seinen Einflussbereich durch den Erwerb von Eigenleuten, Talgütern, Alpen und Gerichtsbarkeiten.

## BERÜHMTE GLOCKE

Das Lauterbrunnental untersteht wirtschaftlich, gerichtlich und als Teil der Pfarrei Gsteig bei Interlaken auch kirchlich der Klosterherrschaft. 1487 errichten die Talbewohner ihre erste Kirche, ohne Erlaubnis der Pfarrei Gsteig. Von den Angehörigen im Lötschental werden sie tatkräftig unterstützt. Bereits fünf Jahre vor Baubeginn wird die Lötscherglocke gegossen. Zu Fuss wird dann die 200 Kilogramm schwere Glocke über die

Wetterlücke getragen. Beim Abbruch der alten Kirche 1830 wird das Traggerüst gefunden, mit dem dieser Transport bewältigt wurde. Am unteren Rand wird die Glocke dabei beschädigt, weil sie bei den besonders steilen Passagen wahrscheinlich geschleift werden musste. Sie steht heute im Talmuseum.

## DIE PEST

Im Jahre 1669 wütet die Pest im Lauterbrunnental. Innerhalb von vier Monaten sterben 360 der 580 Personen, die das Tal damals bewohnen.



## FACT

Der Staubbachfall inspirierte Johann Wolfgang von Goethe bei seiner zweiten Schweizer Reise 1779 zu seinem Gesang *der Geister über den Wassern*, den er als Gast im Pfarrhaus von Lauterbrunnen schrieb.

# EMPFEHLUNGEN



- » Hausgemachtes mit lokalen Zutaten – Vom Sauerteigbrot über French Croissants, vegane Sandwiches, Kuchen bis zu Zimtschnecken und Brownies. Von Barista Kaffee über Glühwein mit Bio-Wein und heisser Schokolade bis zu Kombucha. Und alles hergestellt ohne künstliche Zusatzstoffe. Das und mehr finden wir im Airtime Café.
- » Hier ist Fondue Trumpf – Im Weidstübli können wir verschiedene Fonduemischungen in einem typischen Schweizer-Chalet geniessen.
- » Nur in Lauterbrunnen zu kaufen – Das Valley Base Bier, ein Pale Ale gebraut im Tal der 72 Wasserfälle – und erhältlich im Horner Pub.



- » Alles aus Holz – Die Holz100-Zimmer im Hotel Silberhorn versprechen nicht zu viel. Sie sind zu 100 Prozent aus Holz konstruiert. Aus Mondholz, das nur bei abnehmendem Mond gefällt wird. Von einigen Holz100-Zimmern geniessen wir einen einmaligen Blick auf den Staubbachfall.



## GEHEIMTIPP!



- » Spitzeklöppeln, eine Tradition seit 1670 – Jeden Freitag können wir beim alten Schulhaus in Lauterbrunnen Klöpplerinnen beim Ausüben dieser Handarbeitstechnik über die Schultern schauen.
- » Marmelade, frische Alproprodukte und einen Milchautomat – Das finden wir im Camping Breithorn in Stechelberg.
- » Käse, Wurst und weitere regionale Produkte – Der Automat von Adolf von Allmen in Lauterbrunnen heisst uns 24 Stunden am Tag willkommen.

## DORIS SCHMIED | DIPLOMIERTE SCHWEIZER WANDERLEITERIN Sportliche Schneeschuhtour zur Lobhornhütte

Der gut ausgeschilderte Schneeschuh-Trail (violette Holzstangen) beginnt bei der Bergstation der Gondelbahn Isenfluh – Sulwald. Auf dem rund zweistündigen Aufstieg zur Lobhornhütte haben die Schneeschuhwanderer\*innen stets Eiger, Mönch und Jungfrau vor Augen. Ein einzigartiger Ausblick! Für mich einfach die perfekte Schneeschuhwanderung, weil sie alles bietet, was das Herz begehrt: Natur pur, tiefblauer Himmel, das Dreigestirn, die unverkennbaren Lobhörner und die Spuren des Schneehasen im Pulverschnee.

# WENGEN

Wengen ist das grösste Dorf im Lauterbrunnental und liegt auf 1274 m ü. M. Der Ortsname wurde erstmals in einem Kaufbrief aus dem Jahr 1268 als «auf dem Berge Wengen» erwähnt.

## VON BEOBACHTERN IN DER TALSOHLE

Wengen ist die Pluralform von «Wang» (Berghang wie eine Wange, ein steiler Abhang). In der Pluralform hat «Wang» den Ablaut angenommen. Mit anderen Worten wurde «a» in «e» umgewandelt. Daraus ist dann die Ableitung des Ortsnamens entstanden.

Der Ortsname trat in den Urkunden meistens in der Form «uf Wengen» oder «uf dem Berg Wengen» auf. So liegt die Annahme nahe, dass die Namensgebung von Beobachtern in der Talsohle erfolgte. Aus dieser Perspektive trifft die Aussage «auf den Wengen» natürlich völlig zu.

## DIE UNSICHTBARE FAHNE

Am 3. August 1811 schreiben die Brüder Johann-Rudolf und Hieronymus Meyer aus Aarau zusammen mit den Walliser Bergführern Joseph Bortis und Alois Volken mit der Erstbesteigung der Jungfrau Geschichte. Am 1. August 1811 steigen die Meyers, gemeinsam mit den im Lötschental angeheuerten Gemsjägern, über die Lötschenlücke zum Konkordiaplatz auf – und gelangen so von Süden her zur Jungfrau. Über die heutige Normalroute erreichen sie den Gipfel.

Die Erstbesteiger stecken zum Beweis ihres Erfolgs eine Stange mit einem schwarzen Leinentuch in den jungfräulichen Gipfelschnee. Blöd nur, dass die Fahne vom Tal her nicht sichtbar ist. Ergo gibt es keinen Beweis. Die Gesellschaft glaubt nicht an den Erfolg. Ein Jahr später, am 3. September 1812, wiederholen die beiden Gemsjäger zusammen mit Gottlieb, dem Sohn von Johann-Rudolf, die Besteigung. Nun ist die gehisste Fahne vom Tal aus zu sehen – und dies noch bis 1842.



## FACT

Der Name Jungfrau wird erstmals im Jahr 1577, in Thomas Schöpfs «Chorographia ditionis Bernensis» erwähnt. In diesem Werk macht der Autor die Feststellung, dass die Jungfrau ein von ewigem Schnee und Eis starrender Berg, daher völlig unzugänglich sei – und die Einwohner deshalb den Namen gleichsam von einer unberührten Jungfrau herleiten. Es ist aber die Jungfrau, die als erster Viertausender der Schweiz bezwungen wird.



## MENDELSSOHN UND DIE SKIZZE DER JUNGFRAU

Insgesamt viermal bereist der deutsche Komponist, Organist und Pianist Felix Mendelssohn die Schweiz. Bei seinem Besuch im August 1842 entsteht die bekannte Skizze von Wengen und der Jungfrau. An der Stelle, wo diese entstand, steht heute ein Denkmal.

Und auch musikalisch ist Wengen nach wie vor fest mit Mendelssohn verbunden. Jedes Jahr findet die Mendelssohn Musikwoche statt. Dann finden in der reformierten Kirche Wengens ihm zu Ehren während einer Woche diverse Konzerte statt.



### KRIS EGGLETON | KABINENFÜHRER LUFTSEILBAHN WENGEN – MÄNNLICHEN

#### Die Lauberhornabfahrt bezwingen

Wer einmal im Leben auf einer Weltcup-Abfahrtsstrecke Skifahren will, fährt am besten von Wengen zur Kleinen Scheidegg – und von dort weiter mit dem Sessellift zum Start der berühmt-berüchtigten Lauberhornabfahrt. Es ist ein unglaubliches Gefühl, wenn man im Starthaus steht. Das Adrenalin schnell in die Höhe – und für ein paar Minuten fühlt man sich wie ein richtiger Rennfahrer.

# EMPFEHLUNGEN



- » Pralinen und Schokoriegel – Jungfrau-spitzli, Eiger Grüssli, Lauberhörnli oder Gipfelwiiss heissen die Pralinen- und Schokoriegel-Kreationen der Bäckerei-Konditorei Vincenz. Oder wie wäre es mit einem Hundschopfbrot?
- » Honig aus dem Wengwald – Die süsse Versuchung gibt's bei Andrea Blum (Sengg 1338H).
- » Wengener Teemischungen – Eigertee, Mönchtee, Jungfrautee. Bei Stefanie Bischoff-Kübli (Schilt 1407) überzeugt das Dreigestirn auch geschmacklich.
- » Feine Milchprodukte – Bergkäse, Mutschli, Ziegenkäse und Freiland-Eier bekommen wir bei Monika Ponti (Uf em Melk, Schiltwald).
- » Eine Käsetheke – Die finden wir im Dorfplade Wengen. Die verschiedenen Käse stammen von den umliegenden Alpen.
- » Whisky und Wein – Mit seiner Weinkarte und dem einzigartigen Whisky-Sortiment überzeugt die Pickel-Bar.



- » Essen in der Küche des Spitzenkochs – Das Restaurant Chez Meyer's im Hotel Regina kommt auf 15 Gault-Mil-lau-Punkte. Im «La Bulle» bekommen wir ein Gourmetmenü serviert und können dabei der Küchenbrigade in die Töpfe schauen. Unser Tisch befindet sich nämlich inmitten der Küche, im Büro des Küchenchefs.
- » Der siebte Himmel für Whisky- und Gin-Liebhaber – In der Tanne Bar wartet auf uns eine seltene Sammlung von Jack Daniel Single Malts und eine tolle Gin-Auswahl.
- » Fondue im Wald – Im Forest Hut gibt es die Schweizer Käsespezialität in einer kleinen Hütte, tief im verschneiten Wald.
- » Am Start der berühmt-berüchtigten Lauberhornabfahrt – Hier befindet sich die Startbar. Und hier bekommen wir hausgemachte Gerichte angeboten.



- » Top of Alpenruhe – Das höchstgelegene Zimmer im Hotel Alpenruhe ist ausgestattet mit einem «Max Moser Fauteuil» von Embru und einer neuen Version des legendären «Drei-Kant-Stabil-Schranks» von 1935. Und es besticht mit einem einzigartigen Panoramablick auf die Berner Alpen, die Jungfrau und das Lauterbrunnental. Zudem besitzt das Hotel eine Sammlung diverser Original-Plakate von Wengen und dem Berner Oberland aus dem 20. Jahrhundert.

# MÜRREN

Montem Murren (zum ersten Mal 1257), Murrön, Murn, Mürn, Murne, Myrrhen und Mürren – es gibt vielfältige Schreibweisen durch die Jahrhunderte.

## AUF DER MAUER

Mürren ist im Gegensatz zu Wengen eine sogenannte «Spisse». «Spisse» leiten wir vom lateinischen Adjektiv «spissus, spissa, spissum» in der Bedeutung von «zusammengedrängt» ab. Mit anderen Worten ist Mürren ein räumlich scharf getrenntes Siedlungsgebiet. Im Talgrund trägt ein Bach (Spissbach) diesen Namen. Das Dorf liegt auf der Mauerkrone einer 700 bis 800 m hohen Fluh. Der Name ist somit offensichtlich aus dem Lateinischen «murus» für Mauer abzuleiten.

Dem Reiseveranstalter und Pfarrer Sir Henry Lunn verdankt Mürren die ersten britischen Touristen, welche die Winterzeit im Ort verbringen. Sein Sohn Arnold Lunn gilt als Vater des Skisports im Berner Oberland. Unter anderem erreicht er, dass im Winter 1910/11 die Mürrenbahn erstmals durchgehend in Betrieb ist. Nach Ausbruch des Ersten Weltkrieges wird in Mürren die Entwicklung des Tourismus unterbrochen, die Hotels und Pensionen stehen leer. Der Entscheid, britische Soldaten in Hotels und Chalets des Dorfes zu internieren, entpuppt sich für Mürren als Glücksfall: Die britischen Soldaten bringen ihre Skiausrüstungen mit und Mürren verwandelt sich in ein wahres Skimekka. Lunn, dem die Betreuung der Kriegsflüchtlinge anvertraut wird, organisiert Skikurse für die Engländer. Nach der Rückkehr in ihre Heimat erzählen die ehemals Internierten von ihren Wintererlebnissen in Mürren und machen den Ort so auf der ganzen Insel bekannt.



## FACT

Mürren ist die höchste, ständig bewohnte Siedlung des Kantons Bern und liegt auf 1650 m ü. M.

## IM WELTKRIEG EIN ZUFLUCHTS-ORT FÜR SOLDATEN

Zu Zeiten der beiden Weltkriege finden 837 Engländer und rund 1000 Italiener während einigen Jahren Zuflucht in Mürren. Obwohl das Verhältnis der Einheimischen zu ihren Gästen ambivalent ist, wird die Entwicklung des Dorfes durch die Internierten entscheidend mitgeprägt.



## FACT

Internierte wurden nicht selten in Kurorten wie Mürren stationiert. Auch Grindelwald und Wengen nahmen internierte Wehrmänner ausländischer Armeeeinheiten auf.



# EMPFEHLUNGEN



- » Ein Drehrestaurant auf 2970 m ü. M. – Den James Bond Brunch geniessen, während das atemberaubende Bergpanorama lautlos an uns vorbeigleitet? Das können wir im Piz-Gloria auf dem Schilthorn. Das 360°-Restaurant dreht sich in 45 Minuten einmal um die eigene Achse.
- » Einheimische Wildspezialitäten – Im Hotel Bellevue können wir ganzjährig Wild geniessen. Das Jägerstübli ist mit Gäms-, Murmeltier-, Dachs- und Fuchsfellen sowie Gämskrucken auch einrichtungstechnisch ganz dem Thema Jagd gewidmet.
- » Snowboards der besonderen Art – Das Snowboard in der Tächi Bar im Hotel Eiger braucht keinen Schnee. Aber in Begleitung einiger Freunde sollten wir sein. Auf dem Snowboard werden nämlich gleich zehn Shots serviert.
- » Am Ende der Skipiste – Hier, hinter dem Hotel Jungfrau, befindet sich die Gondelbar. Hier können wir nach der letzten Abfahrt gleich mit dem Après-Ski beginnen. Die Bar besticht mit einer gemütlichen Atmosphäre und viel Charme.
- » Schneeflöckli – So heisst der Eierlikör mit Rahm, den wir im Schiltgrathüsi bestellen können.
- » Frischer Apfelkuchen – Im Bergrestaurant Gimmelen, unmittelbar neben dem Skilift Gimmelen, können wir uns auf der Terrasse etwas ausruhen und einen frischen Apfelkuchen geniessen.
- » Ein Bier in der Metzg – Nach einem erlebnisreichen Tag gönnen wir uns im Bistro Alti Metzg ein kühles Blondes und lassen den Tag ausklingen.



## GEHEIMTIPP!

### ANNEMARIE GOETSCHI | GESCHÄFTSLEITERIN FEWO- SERVICES

#### Apfelkuchen nach dem Schneeschuhtail

Neben dem offiziellen Schneeschuhtail über die Chänelegg, ist der unpräparierte Weg zum Spielboden mein Favorit. Er führt über das Strässchen Richtung Gimmeln und verläuft dann durch den Wald und über verschneite Wiesen dem Wanderweg entlang Richtung Spielboden. Geheimtipp-Tipp: Bei der Abzweigung vor Spielboden rechts den Hang hoch und auf Gimmeln zum verdienten Apfelkuchen einkehren.



» Übernachten wie ein Held – Das können wir in der James Bond Suite im Hotel Eiger.

## AUF DER SUCHE NACH WEITEREN LOKALEN PRODUKTEN?



- » Piz Gloria heisst das Drehrestaurant auf dem Schilthorn, aber auch ein Kleiderlabel – «Exile on Mainstreet» verkauft Kleider «designed in Mürren».
- » Hofautomat – Hier können wir rund um die Uhr bequem lokale Spezialitäten wie Bergkäse, Gonfi und Honig beziehen.
- » Echter Bergblütenhonig – Süßes von heimischen Bienen bekommen wir bei Walter Brunner in Gimmelwald.
- » Vom eigenen Hof – Martin und Thomas Rubin aus Gimmelwald haben Trockenwürste, Milch und Käse im Angebot.
- » Ziegenkäse von der Alp Breitlauenen – Das gibt es bei Ueli und Doris von Allmen aus Gimmelwald.
- » Fleisch auf Vorbestellung – Mürren Beef verkauft Produkte vom eigenen Hof.
- » Marktfrauen Gimmelwald – An einigen Tagen zwischen Weihnachten und Neujahr sowie danach jeden Montag bis Ostern bieten die Marktfrauen Gimmelwald in Mürren frische Produkte an. An ihrem Märktstand können wir verschiedene Alpkäse, Würste zum Rohessen, Mostbröckli, Frischfleisch, Gonfi, Gebäck, Zopf und Gemüse «süß-sauer» kaufen.

# HASLITAL

## WENN MAN DER SAGE GLAUBEN SCHENKT

Der Sage nach erfolgte eine Besiedlung des Haslitals während der Völkerwanderung durch Schweden oder Friesen. Diese Geschichte entstand zusammen mit vielen anderen Gründungslegenden im Rahmen des entstehenden Selbstbewusstseins der einzelnen Orte der heutigen Zentralschweiz während des Konzils von Basel, als insbesondere die Heldenlegenden Schwedens auf Beachtung stiessen und von Bischöfen anderer Regionen übernommen wurden: Schwyz stammte demnach von den Goten in Schweden ab, die als erste das Christentum übernommen hätten, das Haslital wurde von Friesen, die mit jenen Schweden nach Süden zogen, besiedelt, und die Hunnen zogen nach Uri.

## MIT SICHERHEIT GERMANEN

Es gibt auch Stimmen, die behaupten, dass das Haslital lange vor der Völkerwanderung besiedelt wurde. Möglich? Eher nicht. Es wurden zwar Bronzegegenstände, eine aus der Keltenzeit stammende Silbermünze und römische Kaisermünzen gefunden – jedoch nur spärlich. Die Funde zeigen aber auf, dass bereits in frühesten Perioden ein Verkehr über die Alpenpässe stattgefunden hat. Sicher ist jedoch eine spätere germanische Einwanderung. Es mögen zwar Kelten und Römer im Aaretal ansässig gewesen sein, aus den Ortsbezeichnungen geht aber eindeutig hervor, dass im Oberhasli die Besiedlung durch die Germanen erfolgt ist. An den Endungen wie -ingen, -hausen, -wil und -wiler. Meiringen ist das prominenteste Beispiel

im Haslital. Doch was für Germanen haben sich denn nun im Haslital niedergelassen? Die Einwanderungssage spricht von Schweden und Friesen. Mit ziemlicher Sicherheit sind sie von Norden gekommen, die Vorfahren der Oberhasler. Davon können wir ausgehen.

## DAS HASLITAL IM LAUPENKRIEG

Im 13. Jahrhundert war die Kirche von Meiringen im Besitz des deutschen Kaisers und damit reichsfrei. Im Jahre 1275 schloss das Hasli ein Bündnis mit der Stadt Bern. Nach dem Verlust der Reichsfreiheit 1310 übernahm die Stadt Bern 1334 die Pfandschaft. Das Haslital wurde bernisches Untertanenland. Es stellte im Laupenkrieg 1339 ein Kontingent von 300 Mann. Während der Reformation dominierten im Haslital die Altgläubigen, was Bern nicht duldete und die Reformation erzwang. Zur Zeit der Helvetik wurde das Haslital ein Teil des Kantons Oberland. Nach der Mediationsverfassung entwickelte sich die neue Ordnung nur langsam. 1833 wurde die Landschaft Hasli zum Amtsbezirk Oberhasli mit den sechs Gemeinden Gadmen, Guttannen, Meiringen, Innertkirchen, Hasliberg und Schattenhalb. Politische Ruhe kehrte erst mit der Bundesverfassung von 1848 ein.



## FACT

Mit dem Begriff Oberhasli unterschieden die Berner Machthaber wohl das Hasli an der Aare vom Hasle bei Rüegsau oder Hasli bei Riggisberg, die beide tiefer lagen.





## FACT

In den Namen auf -ingen versteckt sich ein germanischer Ansiedlername. So bedeutet «Hiltolfingen» zum Beispiel «bei den Leuten des Hiltolf». Hiltolf gewann für sich eine Siedlung am unteren Thunersee. Bei Meiringen lässt sich die Herkunft nicht genau bestimmen. Der Name kann «bei den Leuten des Megiher» bedeuten. In solchen Namen können aber auch Amtsbezeichnungen verborgen sein. Hier mit der Bedeutung «bei den Leuten des Meiers». Der «Meier» führte die hohe Gerichtsbarkeit aus.



**DRES ZUMBRUNN |  
SCHLITTENBAUER  
UND SCHREINER**

### Mit dem Schlitten durch meterhohe Schneemengen

Als Schlittenbauer gefällt mir natürlich die Schlittelstrecke Grosse Scheidegg – Schwarzwaldalp. Egal ob zu Fuss oder mit dem Postauto: Oben angekommen kann der Schlittelpass beginnen. Die mit viel Herzblut präparierte lange Abfahrt durch teilweise meterhohe Schneemengen, die wilde, naturbelassene Landschaft und der Blick auf die imposante Bergwelt, faszinieren mich immer wieder aufs Neue. Unten angekommen lohnt sich ein Besuch im Restaurant Schwarzwaldalp, um sich für die nächste Runde zu stärken oder einen grossartigen Tag abzurunden.

## EMPFEHLUNGEN



» Über die Passstrasse, durch Stollen und mit der Seilbahn – Allein die Anfahrt zum Grimsel Hospiz ist ein unvergessliches Erlebnis. Im tief verschneiten, historischen Alpinhotel genießen wir während unseres Aufenthalts die Stille der Natur.



- » Fondue-Chinoise-Taxi – Im Chalet-Hotel Schwarzwaldalp gibt es den Leckerbissen à discrétion. Und auch für die Hin- und Rückfahrt ist gesorgt. Dank dem Fondue-Chinoise-Taxi können wir den Apéritif, das gute Glas Wein und den Verdauungsschnaps ganz ohne schlechtes Gewissen geniessen.
- » «Feinheimisch» – So nennt sich das Schlemmermenü im Hotel Restaurant Urweider in Innertkirchen. Immer wechselnd, immer einem Thema gewidmet. Immer am Donnerstag, Freitag und Samstag. Für Weinliebhaber gibt es selbst importierten Wein aus dem Piemont.
- » Fleischliebhaber\*innen aufgepasst – Im Rössli Meiringen stehen hervorragende Fleischspezialitäten und ausgezeichnete Weine auf dem Speiseplan. Das Dry Aged Beef stammt von Rindern aus dem Berner Oberland und wird während der mindestens 12-wöchigen Reifung besonders zart und geschmackvoll.



- » Mitbringsel aus Schweizer Steinen – Im Laden der Familie Teige (Steinideen.ch) finden wir Bergkristalle vom einheimischen Strahler, Steinschmuck, verschiedenste Skulpturen und vieles mehr.
- » Sherlock Holmes für den Gaumen – In der Molki Meiringen können wir ein Sherlock Holmes Fondue kaufen – und fürs Dessert auch gleich noch eine Sherlock Holmes Glace. Aber auch feinen Alpkäse gibt es hier.
- » Sherlockerlis – Mild geräuchert und würzig im Geschmack ist diese hausgemachte Rohwurst. Gumpesel heisst eine weitere Wurstkreation der Metzgerei Nussbaum in Meiringen.
- » Eier rund um die Uhr – Am 24-Stunden-Automat von Zumbrunn Eier in Unterbach gibt zu jeder Tages- und Nachtzeit Freilandeier von glücklichen Hühnern.
- » Süsse Versuchungen – Von Meringues über Haslikuchen bis zum Biskuitgebäck Tatzelwurm: In der Bäckerei Frutal in Meiringen finden wir bestimmt den passenden Nachtisch.
- » Handarbeit – Im Heimatwerk Hasli werden die Stoffe mit ihren unverkennbaren Mustern seit uralten Zeiten von Hand gewoben.
- » Alles Wolle oder was? – In Meiringen bietet das WollReich Produkte aus Wolle, Führungen und Filzurse an.
- » Moderne Tradition – Das Märithüsli entwickelt traditionelle Hemden und Stoffe weiter – und interpretiert sie auf moderne Art.
- » Haslitaler Päckli – Die Versandbäckerei Frutal, die Molki Meiringen und die Metzgerei Abplanalp aus Innertkirchen liefern kulinarische Haslitaler Spezialitäten wie Meringues, Haslikuchen, cremige und würzige Käsesorten sowie Rohschinken und verschiedene Würste für die Haslitaler Päckli.



## MENSCHEN DER JUNGFRAU REGION

«Mit meiner Arbeit bereite ich den Leuten eine Freude. Das macht mich glücklich», sagt Yannick Wyss. Es ist kurz vor 22 Uhr. Ich werde gleich mit der Schilthornbahn zurück nach Stechelberg fahren, während der 24-Jährige aus Wilderswil noch bis etwa 2 Uhr morgens für perfekt präparierte Pisten im Skigebiet Mürren-Schilthorn sorgt. «Komm gut nach Hause», ruft er mir hinterher, steigt ins Pistenfahrzeug und fährt davon.

Bald sind nur noch die Rücklichter zu sehen, ehe Yannick Wyss wieder ganz in der Einsamkeit der Nacht verschwindet.

In unserer Rubrik «Unterwegs mit...», stellen wir regelmässig Menschen der Jungfrau Region vor. Vom Pistenfahrer im Skigebiet Mürren-Schilthorn bis zum Besucherführer in der Grimselwelt. Von der Biologin, welche als Welterbe-Guide Kindern die Natur näherbringt bis zum Tandempilot, der Tag für Tag unseren Gästen den Traum vom Fliegen erfüllt.

Alle Geschichten gibt es hier:  
[stories.jungfrauregion.swiss](https://stories.jungfrauregion.swiss)





# «DAS MÜSSEN WIR WISSEN»



# WICHTIGE NUMMERN

112 NOTRUF

117 POLIZEI

118 FEUERWEHR

144 AMBULANZ

145 TOXIKOLOGISCHES ZENTRUM (GIFTUNFÄLLE)

1414 SCHWEIZERISCHE RETTUNGSWACHT

PANNENDIENST TCS

+41 800 140 140

BUNDESAMT FÜR GESUNDHEIT BAG,  
INFOLINE CORONAVIRUS

+41 58 463 00 00

HELPLINE EDA (EIDGENÖSSISCHES DEPARTEMENT  
FÜR AUSWÄRTIGE ANGELEGENHEITEN)

+41 800 24 7 365/ +41 58 465 33 33

SPITAL INTERLAKEN

+41 33 826 26 26

WALK-IN-CLINIC INTERLAKEN

+41 33 826 21 00

**SBB SCHWEIZERISCHE BUNDESBAHNEN**

**+41 848 44 66 88**

**SBB TRANSPORTPOLIZEI**

**+41 800 117 117**

**JUNGFRAUBAHNEN**

**+41 33 828 72 33**

**SCHILTHORNBAHN**

**+41 33 826 00 07**

**BERGBAHNEN MEIRINGEN-HASLIBERG**

**+41 33 550 50 50**

**NOTFÄLLE AUF DER PISTE**

**SKIGEBIET KLEINE SCHEIDEGG**

**+41 33 828 76 65**

**SKIGEBIET MÄNNLICHEN**

**+41 33 853 26 60**

**SKIGEBIET GRINDELWALD-FIRST**

**+41 33 828 77 33**

**SKIGEBIET MÜRREN-SCHILTHORN**

**+41 33 856 21 46**

**SKIGEBIET MEIRINGEN-HASLIBERG**

**+41 33 550 50 00**



# ANREISE

## GRINDELWALD

### Mit dem öffentlichen Verkehr:

Ab Bahnhof Interlaken Ost erreichen wir Grindelwald ohne umzusteigen mit der Berner Oberland Bahn (BOB). Wichtig: In den hinteren Teil des Zuges einsteigen, da sich dieser in Zweilütschinen teilt. Wer vorne einsteigt, landet in Lauterbrunnen. Die Fahrt bis Grindelwald Terminal (V-Bahn) dauert 29 Minuten. Fünf Minuten später sind wir an der Endstation im Dorf.

### Mit dem Auto:

Ab Interlaken folgen wir der Hauptstrasse nach Zweilütschinen. Hier biegen wir links Richtung Grindelwald ab. Die Fahrt dauert ca. 40 Minuten und führt über eine zum Teil kurvige und je nach Witterung schneebedeckte Strasse (Glatteis-Gefahr im Winter!).

### Parkieren:

Es gibt drei öffentliche Parkhäuser: Parkhaus Eiger+ (252 Parkplätze), Parkhaus Sportzentrum (160 Parkplätze) sowie das neue Terminal Parking (1000 Plätze) der V-Bahn. Alternativ können wir auch den Parkplatz in Grindelwald Grund benützen.

## WENGEN

### Mit dem öffentlichen Verkehr:

Ab Bahnhof Interlaken Ost erreichen wir Wengen in 36 Minuten. Mit dem blau-gelben Zug der Berner Oberland Bahn (BOB) gelangen wir nach Lauterbrunnen. Wichtig: Wir sitzen im vorderen Teil des Zuges, da sich dieser in Zweilütschinen teilt. Wer hinten Platz nimmt, macht einen Abstecher nach Grindelwald. In Lauterbrunnen steigen wir in den gelb-grünen Zug der Wengernalpbahn (WAB) um.

### Mit dem Auto:

Wengen ist autofrei. Wenn wir mit dem Auto anreisen, müssen wir dieses in Lauterbrunnen stehen lassen und den Zug nehmen. Die Fahrt von Interlaken nach Lauterbrunnen dauert ca. 30 Minuten. Im Winter müssen wir mit schneebedeckten Strassen und Glatteis rechnen.

### Parkieren:

Direkt unterhalb des Bahnhofs Lauterbrunnen befindet sich ein mehrstöckiges Parkhaus. Alternativ kann der Parkplatz bei der Kirche Lauterbrunnen benutzt werden. Ab hier fährt jede halbe Stunde ein Bus zum Bahnhof. Zusätzlich verkehrt im Dorf ein Skibus. Die Benutzung der Busse ist kostenlos. Zu Fuss benötigen wir etwa 15 Minuten.



In Grindelwald gibt es drei Bahnhöfe (Terminal, Grund und Dorf). Die Endstation (Dorf) befindet sich im Zentrum von Grindelwald.

## MÜRREN

### Mit dem öffentlichen Verkehr:

Ab Bahnhof Interlaken Ost erreichen wir Mürren in 53 Minuten. Mit dem blau-gelben Zug der Berner Oberland Bahn (BOB) gelangen wir nach Lauterbrunnen. Wir steigen in den vorderen Teil des Zuges ein, da der hintere Teil ab Zweilütschinen nach Grindelwald fährt. Danach haben wir zwei Optionen. Via Grütschalp (Gondel und Zug): Am Bahnhof Lauterbrunnen nehmen wir die Gondel zur Grütschalp. Hier steigen wir in einen kleinen Zug um, welcher uns nach Mürren bringt. Die Fahrt von Lauterbrunnen nach Mürren dauert 20 Minuten. Oder aber via Stechelberg (Bus und Gondel): In Lauterbrunnen steigen wir in den Bus Richtung Stechelberg und fahren bis zur Station der Schilthornbahn. Danach mit der Gondel via Gimmelwald nach Mürren. Für diese Strecke benötigen wir 30 Minuten.

### Mit dem Auto:

Mürren ist autofrei. Wenn wir mit dem Auto anreisen, müssen wir dieses in Lauterbrunnen oder Stechelberg stehen lassen und den öffentlichen Verkehr benutzen. Die Fahrt von Interlaken nach Lauterbrunnen dauert ca. 30 Minuten, nach Stechelberg sind es 35 Minuten. Im Winter müssen wir mit schneebedeckten Strassen und Glatteis rechnen.

### Parkieren:

In Stechelberg steht ein Parkplatz direkt bei der Talstation der Schilthornbahn zur Verfügung. Unterhalb des Bahnhofs in Lauterbrunnen befindet sich ein mehrstöckiges Parkhaus. Alternativ kann der Parkplatz bei der Kirche Lauterbrunnen benutzt werden. Ab hier fährt jede halbe Stunde ein Bus zum Bahnhof. Zusätzlich verkehrt im Dorf ein Skibus. Die Benutzung der Busse ist kostenlos. Zu Fuss benötigen wir etwa 15 Minuten.

## LAUTERBRUNNEN

### Mit dem öffentlichen Verkehr:

Die Fahrt mit dem blau-gelben Zug der Berner Oberland Bahn (BOB) von Interlaken Ost nach Lauterbrunnen dauert 20 Minuten. Wir steigen in den vorderen Teil des Zuges ein, da sich dieser in Zweilütschinen teilt. Wer hinten einsteigt, fährt nach Grindelwald.

### Mit dem Auto:

Die Fahrt von Interlaken nach Lauterbrunnen dauert ca. 30 Minuten. Im Winter müssen wir mit schneebedeckten Strassen und Glatteis rechnen.

### Parkieren:

Direkt unterhalb des Bahnhofs Lauterbrunnen befindet sich ein mehrstöckiges Parkhaus. Alternativ kann der Parkplatz bei der Kirche Lauterbrunnen benutzt werden. Im Dorf verkehren kostenlose Busse.

## HASLITAL

### Mit dem öffentlichen Verkehr:

Ab Interlaken (31 Minuten) und Luzern (1 Stunde und 10 Minuten) reisen wir bequem in den Panoramazügen der Zentralbahn direkt nach Meiringen. Ab Brünig-Hasliberg stehen uns mehrere Postautoverbindungen zur Verfügung.

### Mit dem Auto:

Mit dem Auto können wir von Basel/ Zürich/Genf über Bern oder Luzern/Brünig (Sommer und Winter offen) ins Haslital fahren. Von Süden gelangen wir via Grimsel- oder Sustenpass (nur im Sommer befahrbar) ins Haslital. Die Fahrt von Bern (via Interlaken Ost) nach Meiringen dauert ca. 1 Stunde und 15 Minuten. Die Fahrt von Luzern (via Brünig) nach Meiringen ca. eine Stunde.

### Parkieren:

Die Gemeinde Meiringen verfügt über 835 öffentliche Parkplätze im Dorfzentrum sowie bei der Talstation der Bergbahnen Meiringen-Hasliberg. Ein grosses Parkhaus befindet sich in Hasliberg-Wasserwendi direkt bei der Gondelbahn nach Käserstatt.

## REISEN OHNE GEPÄCK

Entspannt an- und abreisen? Die Schweizerischen Bundesbahnen (SBB) transportieren unsere Koffer, Taschen oder Ski von Bahnhof zu Bahnhof oder sogar von Tür zu Tür. Mehr Infos: [sbb.ch](http://sbb.ch)

### TIPPS

- » Damit wir uns – nach einer Fahrt mit dem öffentlichen Verkehr – nicht über verkratzte Ski oder Snowboards ärgern müssen, transportieren wir diese am besten in einer Ski- oder Snowboardtasche.
- » Skiriemen sorgen dafür, dass die Ski nicht dauernd auseinanderfallen – und erleichtern uns somit den Transport.
- » Damit wir nicht jeden Abend unsere Schneesportgeräte zurück ins Hotel oder die Ferienwohnung schleppen müssen, mieten wir bei den Bergbahnen einen Skischrank.



# KONTAKT

## GRINDELWALD TOURISMUS

Dorfstrasse 110  
Postfach 124  
CH-3818 Grindelwald

Tel. +41 33 854 12 12  
[info@grindelwald.swiss](mailto:info@grindelwald.swiss)  
[grindelwald.swiss](http://grindelwald.swiss)

## WENGEN TOURISMUS

Wengiboden 1349B  
CH-3823 Wengen

Tel. +41 33 856 85 85  
[info@wengen.swiss](mailto:info@wengen.swiss)  
[wengen.swiss](http://wengen.swiss)

## MÜRREN TOURISMUS

Höhematte  
CH-3825 Mürren

Tel. +41 33 856 86 86  
[info@muerren.swiss](mailto:info@muerren.swiss)  
[muerren.swiss](http://muerren.swiss)

## LAUTERBRUNNEN TOURISMUS

Stutzli 460  
Postfach 23  
CH-3822 Lauterbrunnen

Tel. +41 33 856 85 68  
[info@lauterbrunnen.swiss](mailto:info@lauterbrunnen.swiss)  
[lauterbrunnen.swiss](http://lauterbrunnen.swiss)

## STECHELBERG TOURISMUS

CH-3824 Stechelberg

Tel. +41 33 855 10 32  
[info@stechelberg.ch](mailto:info@stechelberg.ch)  
[stechelberg.ch](http://stechelberg.ch)

## HASLITAL TOURISMUS

Tourist Center Meiringen  
Bahnhofplatz 12  
CH-3860 Meiringen

Tourist Center Hasliberg  
Twing  
CH-6084 Hasliberg

Tel. +41 33 972 50 50  
[info@haslital.swiss](mailto:info@haslital.swiss)  
[haslital.swiss](http://haslital.swiss)

Tourist Center Grimseltor  
Grimselstrasse 2  
CH-3862 Innertkirchen

Tel. +41 33 982 26 60  
[welcome@grimseltor.ch](mailto:welcome@grimseltor.ch)  
[grimseltor.ch](http://grimseltor.ch)

# WICHTIGE LINKS

## **FAHRPLAN**

### **ÖFFENTLICHER VERKEHR**

» [sbb.ch](http://sbb.ch)

### **JUNGFRAUBAHNEN**

» [jungfrau.ch](http://jungfrau.ch)

### **SCHILTHORNBAHN**

» [schilthorn.ch](http://schilthorn.ch)

### **BERGBAHNEN**

### **MEIRINGEN-HASLIBERG**

» [meiringen-hasliberg.ch](http://meiringen-hasliberg.ch)

### **LUFTSEILBAHN MÄNNLICHEN**

» [maennlichen.ch](http://maennlichen.ch)

### **LUFTSEILBAHN**

### **ISENFLUH-SULWALD**

» [isenfluh.ch](http://isenfluh.ch)

### **GRINDELWALD BUS**

» [grindelwaldbus.ch](http://grindelwaldbus.ch)

### **GRIMSELWELT**

» [grimselwelt.ch](http://grimselwelt.ch)

### **HOTELÜBERSICHT**

» [hotel-jungfrauregion.com](http://hotel-jungfrauregion.com)

### **FERIENWOHNUNGEN**

» [apartment.jungfrauregion.swiss](http://apartment.jungfrauregion.swiss)

### **ÖFFNUNGEN ALPENPÄSSE**

» [ig-alpenpaesse.ch](http://ig-alpenpaesse.ch)

### **LOKALE PRODUKTE**

» [jungfrauregion.swiss/lokal](http://jungfrauregion.swiss/lokal)

### **GÄSTEKARTE ANGEBOTE**

» [jungfrauregion.swiss/gaestekarte](http://jungfrauregion.swiss/gaestekarte)

# BILDQUELLEN

### **JUNGFRAUBAHNEN**

» [jungfrau.ch](http://jungfrau.ch)

### **SCHILTHORNBAHN**

» [schilthorn.ch](http://schilthorn.ch)

### **BERGBAHNEN**

### **MEIRINGEN-HASLIBERG**

» [meiringen-hasliberg.ch](http://meiringen-hasliberg.ch)

### **LUFTSEILBAHN MÄNNLICHEN**

» [maennlichen.ch](http://maennlichen.ch)

### **SCHWEIZ TOURISMUS**

» [myswitzerland.com](http://myswitzerland.com)

### **KRIMISPASS**

» © Alex / Fotolia



JUNGFRAUREGION.SWISS

Jungfrau Region 

SHARE YOUR ADVENTURES

#DINIWÄLT  
#JUNGFRAUREGION

@jungfrauregion

